入行论讲记

RU XING LUN JIANG JI

达真堪布 宣讲



第三册

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu
博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk



达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书



扫一扫、关注我的新浪微博



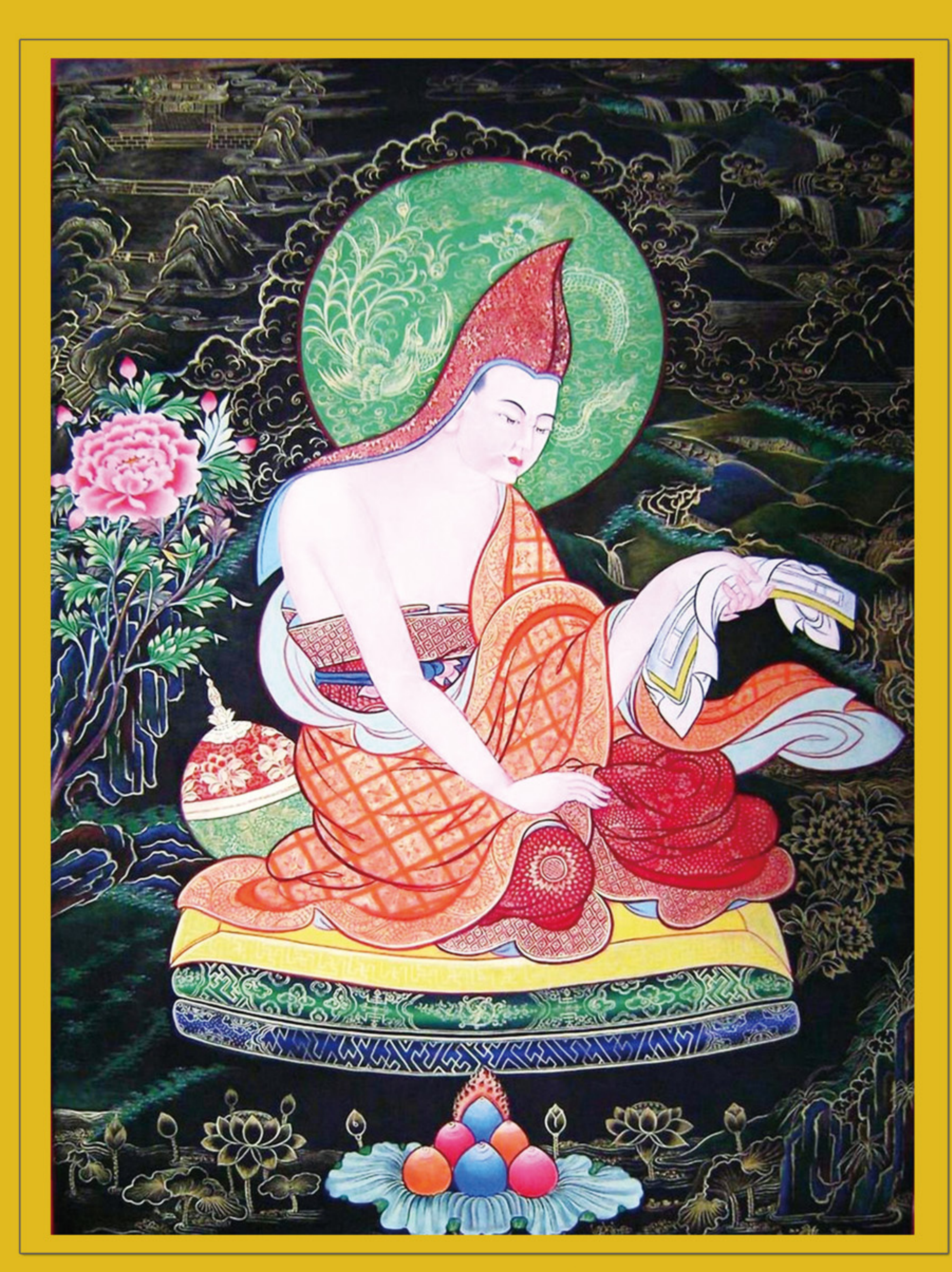
第三册

入行论讲记

RU XING LUN JIANG JI

教材版

达真堪布 宣讲



寂天菩萨

目录

第七品　精进

第八品　静虑品


教材版
RU XING LUN
JIANG JI

菩提心是修持成佛唯一的因

达真堪布

我们是修大乘佛法的，是修净土与大圆满法的，是要临终往生、即身成佛的，那么首先要发菩提心。

菩提心是如意宝，菩提心是修持成佛唯一的因，菩提心的功德、利益不可思议。生起了菩提心，一切烦恼、罪业会立即消除，犹如猫来了，老鼠会立即跑掉一样；犹如阳光照进来了，黑暗会立即消失一样。任何一个凡夫，一旦生起了菩提心，立即会成为人天的顶礼与供养处，会很快圆满暂时和究竟的一切功德和利益。

翻开诸佛菩萨及高僧大德们的传记，我们可以看到，在二千五百多年的历史长河中，从本师释迦牟尼佛到千千万万的成就者，相同的一点就是，他们都是依靠修持菩提心而成就的！

最了解自己的莫过于自己，我们最清楚自己的相续中是否生起了真实的菩提心；我们相续中生起的菩提心是瞬间的、暂时的，还是恒常的、坚固的……因此，我们都要认真地学修生起菩提心、巩固菩提心的方法，而《入菩萨行论》是寂天菩萨为想学修大乘佛法的善缘者而造的，是藏地各大寺院，大乘修行者，倍加推崇的修学菩提心极为殊胜的宝典。它阐明了发菩提心、行菩萨道的大乘道次第，也可以说它包括了显宗基、道、果的一切修法。这部宝典的功德是令没有生起菩提心的人生起菩提心，令已经生起菩提心的人菩提心不退转而且能够增长。

想自觉觉他、自度度他、觉行圆满，想获得佛究竟的果

位，必须要学修大乘佛法；而学修大乘佛法，必须要学修《入菩萨行论》。

为了大家能够尽快地成为学修大乘佛法的法器，我们在2013 年举办的“第四届百日共修”期间，为大家详细地讲解了《入菩萨行论》。为了更好地方便大家学修，我们在尽可能的情况下，将文字整理、印刷成册，作为大家的学修资料。

愿所有有缘众生，都能在诸佛菩萨的加持下，在寂天菩萨的加持下，早日生起菩提心，早证圆满菩提！

达真堪布

2013 年 7 月 12 日

（释迦牟尼佛初转法轮日）



入菩萨行论科判

第七品　精进


教
材
版
RU XING LUN
JIANG JI

第八品 静虑品




教材版
RU XING LUN
JIANG JI


教材版
RU XING LUN
JIANG JI



第七品 精进

《入行论讲记》（总第五十七讲）

摘要：

1、以承上启下的方式教诫精进；

2、认识精进的本体：喜爱善法；

3、精进的分类：擐甲精进、加行精进、不满精进；

4、分析我们现在无有信心、不精进的原因。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丁三（精进）分二：一、以承上启下方式教诫精进；二、宣说应当精进。

戊一、以承上启下方式教诫精进：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

“忍已需精进，精进证菩提”：若是要保护所积累的善根和福德，就要依靠安忍，之后学修精进。精进是很重要的，若是不精进，不可能证得菩提果。

“若无风不动，无勤福不生”：若是没有风，万物就不会动摇；万物之所以动摇，因为有风大的成分。也可以这样理解：通过风吹，草木才会动摇；因为有精进，才可以积累福德资粮和智慧资粮。若是没有积累两种资粮，就不可能成就法身和色身二身佛的果位。以智慧资粮作因，福德资粮作缘，可以成就法身佛的果位；以福德资粮作因，智慧资粮作

缘，可以成就色身佛的果位。所以，要想成就二身佛的果位，必须要圆满二资粮。福德资粮和智慧资粮是要积累的，积累二资粮要靠精进。所以，精进很重要！

戊二（宣说应当精进）分三：一、认识精进本体；二、断除其违品；三、增上对治。

己一、认识精进本体：

进即喜于善。

首先，大家要认识精进的本体。什么叫精进？“我天天上课打坐，或者天天磕头、绕殿等等，这应该叫精进吧？”不一定。“我天天念佛、念咒，已经念了一亿遍佛号或者咒语，这应该是精进吧？”也不一定。精进是一种内在的东西，也是一种心态，即喜爱善法。

如果你内心并不喜爱善法，即使你天天绕殿、磕头，天天念佛、持咒，天天上课、打坐，都不是精进。很多人都勉强地做、假装地做，只是为了在别人面前装修行人而已，尤其是我们这些出家人，都是在施主面前装修行人。虽然你每天上课、打坐，但是内心很勉强，没有一点儿意乐和法喜，整天愁眉苦脸地做，这不叫精进。即使你表面上做得再好、再勤奋也没有用，这不是精进修行。

什么叫精进？虽然你念得不多，上座的时间不长，在表面上做得不多，但是法喜充满，这叫精进。有的人在表面上看没有念多少、做多少，上座或念经的时间都很短，也许他身边的众生认为他不精进，但实际上他是精进的，他才是有修行的。比如寂天菩萨在那烂陀寺的时候，表面上也很不精进啊，甚至被称为“三想者”，意思是他只有三种想法，只做三件事情：吃饭、睡觉、拉撒（也有一种说法：吃饭、睡



觉、行走）。表面上看似不精进，但实际上他才是真正的成就者，才是真正的修行人。

你可以少念、少坐，但是一定要精进，心里一定要有这种欢乐。无论是念佛、持咒，还是上课、禅修，本来就是一件很欢喜的事，本来就是一种无比的享受，你为什么要这么勉强、这么痛苦呢？这是因为没有明白这些善法以及无漏的功德的真正价值、真正作用，所以生不起喜爱之心。

举个例子，大家喜欢人民币，喜爱自己的家人。你为了家人，怎么都行；你为了赚到人民币，怎么都行。这都是因为我们喜欢、喜爱，否则不可能这样。你现在应该对"喜爱"有所体会了，观察一下：我们现在对善法以及这些无漏的功德，爱还是不爱？喜欢还是不喜欢？自己看看吧！

上大殿做课、在禅房打坐，这都是善法。你不愿意上大殿，不愿意做课，不愿意上禅房，不愿意打坐，这都是不爱、不喜欢。可以说，你舍弃精进了。若是这样，你不可能积累资粮，也就无法成就佛果。

如果大家真正渴望解脱、成佛，就应该积累资粮，行善积德。若是没有精进，就没有办法积累资粮。大家要知道问题出在哪儿，自己现在应该怎么办。只在口头上说没有用，有因才有果。若你想今生解脱，就要行善积德；若你想即身成佛，就要积累福德资粮和智慧资粮。那么，首先你要精进。只有你精进了，才可以行善积德，才能够圆满资粮。所谓精进，是喜爱善法。观察一下自己，有没有喜爱善法？如果没有，就说明自己没有精进。如果没有精进，你就不能行善积德，不能让资粮圆满。若是这样，你无法能够解脱，无法能够成佛。

若要成佛，就要积累资粮；若要积累资粮，就要精进。你为什么不愿意做课呢？为什么不愿意打坐呢？为什么不

愿意受持戒律呢？为什么不愿意做布施呢？这说明你没有精进，若是有精进的话，肯定会特别喜爱这些善法，肯定会迫不及待、心甘情愿地去做。

精进和信心是一个意思。我们经常讲，信心是一切功德的来源，信心是一切成就的根本。信心分三种。第一种是清净信心，即清净的欢喜心，喜欢善法，喜欢无漏的功德。如果你喜欢这些善法，喜欢这些清净、无漏的功德，你自然会去做善事，自然会去积累功德。只要你去做善事，积累功德，最后一定会圆满的。所以说，它是一切功德的来源，一切成就的根本。

第二种是欲乐信心。前一种信心只是喜欢，这种信心则是有欲乐，就是自己想获得这些善法，也想具有这些功德。因为这些善法都是解脱的因，都是成佛的因。通过这些善法，我们才可以永远地摆脱烦恼痛苦，才能使福德和功德达到圆满。

第三种是不退转信心。前一种信心是想获得这些善根和功德，这种信心则是不退转。现在真正明白了，自己的本性是善良的，自性是清净的，从这个角度来讲，自己和佛没有差别。但是自己现在为什么没有这些善根，不具备这些功德？因为有妄想分别、烦恼业障。但这些都是突然生起的，犹如天空的云彩，都是可以散掉的。因此，我自己有决心，一定要消除业障，断除烦恼。若是自己能放下这些妄想分别，能放下心态，就可以解脱，可以圆满！这种信心叫不退转信心。

《大圆满前行引导文》里讲，精进分擐甲精进、加行精进、不满精进。喜爱善法包含了这三种意义，也就是三种信心。这三种信心和三种精进可以说是一个意思。

第一种是擐甲精进，也就是喜欢这些善根、善法，心里

喜欢这些功德。清净信心和擐甲精进这二者完全可以统一，可以圆融。

第二种是加行精进，加行就是准备的意思，前者擐甲精进是指心里欢喜，而加行精进是下决心“我也要采取行动”，然后去做。所谓欲乐信心，也是内心决定“我也要这些善根，我也要这些功德”。可见，这二者也是可以统一的，可以圆融解释的。

第三种是不满精进，指当稍微有一点点善根、功德的时候，不能满足。怎么能满足呢？自己还要解脱、成佛啊，因此直到获得永远解脱，直到福德和功德达到最圆满的境界和果位的时候才行，之前自己是不甘罢休的。而所谓不退转信心，是指明白自己本性是善良的，本性是清净的，和佛无二无别，自己完全可以获得解脱，完全可以成就佛果。可见，这二者也是一个意思，也可以这样圆融解释。

喜爱善法是精进的本体，它可以分三种信心，这三种信心和《大圆满前行引导文》里讲的三种精进是同一个意思。大家现在观察一下：自己有没有擐甲精进、加行精进、不满精进这三种精进？有没有清净信心、欲乐信心、不退转信心这三种信心？若是有这三种信心，就有这三种精进。这些都是在心态上讲的。若是没有这些，即使你念的再多、做的再多，也没有用。有的人表面看很刻苦、勤奋，也做了很多善事，比如抄经、打坐、静修等，并且是持之以恒地做，看似很精进，但若是内心里没有喜悦、欢乐，就不叫精进。

大家观察观察自己的内心：是不是法喜充满？有没有这三种信心？有没有这三种精进？如果有，你就不得了啦！你可以安心了，成就就在眼前！真的，像我这样懈怠懒惰的人也会对此非常赞叹、非常随喜！虽然我们自己很懈怠，虽然我们自己很懒惰，但若是真有这样精进的人，我们应该随喜，

应该赞叹，应该把他们作为学习的榜样，作为成就的目标。若是要崇拜的话，就崇拜这样的人；若是要模仿的话，就要模仿这样的人。但是，如果内心里面没有欢喜，也可以说是没有这三种信心或者三种精进的话，没有用。自己的内心是否有这些，他人很难看出来，也很难判断，但是自己最清楚自己，自己最了解自己。虽然你在表面上学修很刻苦、勤奋，但是有没有真正的精进？大家应该观察自己，自我反省。首先想想什么叫精进，然后想想自己为什么不精进。

大家看看我们现在学佛修行的状态：有的在原地踏步，根本没有动过；有的进步了一点，但是又退回去了；有的虽然动了一下，但是没有进步。为什么会是这样？“我学佛这么多年，修行这么多年，也学了不少东西，也做了不少好事，为什么没有任何的改变，没有任何的进步？为什么业障还那么重？为什么福报还那么浅呢？”问题出在哪里？就是因为没有信心，没有真正的精进啊！

犹如一台轿车，若是发动机发动了，车就可以动；若发动机是好的，车就可以前行，我们可以乘车达到目的地；若是它没有发动机或发动机出问题了，这台车还能走吗？还能发动吗？它不能发动了，也不能走了。同样的道理，我们的修行为什么没有进步呢？就是因为我们没有“发动机”或者“发动机”出了问题。这个“发动机”指的就是信心，也就是对善法的喜爱之心。

为什么我们没有信心？为什么对这些善法和这些无漏的功德没有喜爱之心呢？主要是因为我们没有明白轮回之苦，没有明白一切法都是无常的，没有明白诸法的本性。轮回是苦海，身处轮回中的我们就如同沉沦在苦海里一般。但是我们对此没有觉察到啊！我们把假当成了真，把苦当成了乐，还觉得很好、很了不起似的。在六道中轮回，有什么好

的？一个凡夫俗子，有什么了不起的？但我们没有明白，没有觉察到。

轮回是火坑，在火坑里能有舒适的感觉吗？在轮回里就像在刀尖上行走，在刀尖上能有安乐吗？这些都是佛打的比喻，现在只能这样描述了。其实轮回比火坑严重得多，比在刀尖上危险得多，这些痛苦与轮回之苦相比，千万分之一也不及啊！但是我们没有觉察到，根本没有明白，所以对轮回没有生起厌离心。

若是你对轮回有正确的认识，你真正明白了轮回就是火坑，甚至比火坑还严重，那么你想解脱或者想逃脱的心就发出来了，也就生起了出离心。这时，你会思维："我现在靠什么才可以摆脱轮回？靠什么才可以脱离痛苦呢？"唯一的依靠就是善法，唯一的依靠就是你具有的这些无漏的功德。有这些善法和无漏的功德，你才可以结束六道轮回，才可以不遭受痛苦。这个时候，你才算明白了这些善法、功德的意义，才能生起对善法、功德的喜爱之心和信心。这点很重要！这是唯一的选择，也是唯一的方法！这也是我为什么一直不停地给大家讲加行，尤其是讲外加行的原因。

出离心是关键。要正确地认识六道轮回，这是一切修行的根本，是一切成就的根本。但是很多人都好高骛远，妄想一步登天。有谁这样认真地学修了四外加行的内容？有谁现在生起了真正无伪的出离心？你真的把世间看淡了吗？真正把轮回看成苦海了吗？没有吧！对世间还是恋恋不舍。一边搞佛法，一边搞轮回；一边在修行，一边在行世间八法。尽管也想解脱，但还是放不下世间，这样脚踏两只船，就是自己欺骗自己，能成就吗？

我曾经讲过，解脱是彼岸，世间是此岸，要想达到彼岸，必须要放弃此岸。你只有放弃了此岸，才可以到达彼岸；你

只有离开了此岸，才可以到达彼岸。如果内心没有放弃，还不愿意离开此岸，你想解脱、到达彼岸，这是不可能的！若真正想修行，就不要搞世间八法；若真正想解脱，就不要再搞轮回。

我们现在学修的人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患，这是四外加行，也叫共同加行。学修四外加行的内容，是生起出离心（厌离心）的唯一方法。只有明白了四外加行的内容，对这些道理有甚深的定解的时候，才可以对轮回生起厌离心（出离心），之前是不可能的。对轮回真正有厌离心（出离心）的时候，你才会真心实意地渴望解脱。这个时候，你就会去找解脱的方法。

佛法就是解脱的方法。什么是佛法？佛法指智慧。智慧就是解脱的方法。之所以会轮回，是因为有业力的牵引。若是没有业力的牵引，不叫轮回。这个业是怎么造的？因为烦恼。为什么烦恼？因为有我执。为什么有我执？因为不明真相。若不明真相，就有我执；若有我执，就有烦恼。怎么办？就是要明白诸法的究竟实相、真相，这就是智慧，佛法讲的就是这点。若有了这种智慧，就可以对治我执；没有我执，就没有烦恼；没有烦恼，就不造业了；没有业了，就不轮回了。所以，佛法是解脱的唯一方法。除了佛法，世间的神通神变、权力、财力等都解决不了这个问题。

只要依靠佛法，完全可以获得解脱，获得佛果。所谓解脱，就是不再烦恼、不再痛苦了，那多好啊！所谓成佛，也就是自己的福德和智慧都圆满了，心里再也没有疑惑、障碍了，一切通达无碍，一切心想事成，多好啊！这都不是神话，而是事实。我们通过佛法，通过修行，绝对能达到这个目的。有的人认为，那时我是不是可以发财、升官了？不一定。那个时候，没有欲望，只有愿望。那是清净的愿，不含贪心，



完全是清净的。

如果你真正懂得了佛法的重要性，你才能真的生起欢喜心，这才是精进啊！所以，若是真的把道理弄明白了，真的具有信心了，精进一点儿都不难。那个时候，一切都不是刻意的，也不是勉强的，犹如蜜蜂进入花园、鱼儿游入水中一样，那是多么欢喜、多么自由自在的一件事啊！那都是享受，都是禅悦，都是不可思议的，真的就是这样。

如果心量打开了，心态也放下了，一切所谓的懈怠、烦恼等都没有了，在这样的一个状态下，积累资粮能不快速吗？若是真正能精进起来，积累资粮是非常迅速的，也许就是一刹那的事，见性、成佛也就在当下了。尽管我们讲过程、程序的时候，这是很漫长、很难的；但是，若真正修到一定层次或者修到点上的时候，在无数劫当中要积累的资粮也许瞬间就圆满了，也非常快。所以，说快也快，说慢也慢。所谓“差之毫厘，失之千里”，虽然差了那么一点点，但是却差了千里万里。其实就差那么一点点，若是快特别快，若是慢也特别慢。

“迷时千卷少，悟时一字多”，人在迷茫、无明的时候，念什么可能都不起作用，做什么暂时都无济于事，没有起到任何作用，就像在大海里捞针一样难。但是，如果真正有修行，真正明白了或者悟进去了，真正把心态放下了、心量打开了，成就也是非常快的。到了相续成熟的时候，到了茅塞顿开的时候，成就就在当下！现在就是迷惑，那就慢慢来，磨吧！作为凡夫，没有办法，就要慢慢修、慢慢练。学会历练，学会接受这种艰苦，这是有过程的。总有一天，你会明白；总有一天，一切都会有的。

其实，也许就差那么一点点，但是真正要悟进去，也很难啊！虽然你觉察到差了一点点，但是却没有办法突破，这

个时候也是很苦啊，我觉得这才是真正的苦修，很苦啊！

思考题：

1、精进的定义是什么？

2、三种信心与三种精进有什么关系？



《入行论讲记》（总第五十八讲）

摘要：

1、认识精进的违品——懒惰懈怠：同恶懒惰、耽著恶事懒惰、自轻凌懒惰。

2、三种懒惰产生的原因：

（1）同恶懒惰产生之因：没弄明白、搞清楚人身难得、寿命无常的这些道理；

（2）耽著恶事懒惰产生之因：没有明白轮回过患、因果不虚这些道理；

（3）自轻凌懒惰产生之因：无明愚痴。

今天接着讲《入菩萨行论》。

己二（断除其违品）分二：一、宣说所断懈怠；二、断除方法。

庚一、宣说所断懈怠：下说其违品：

> 同恶散劣事，耽著恶事懒惰，
> 自轻凌懒惰。

前文讲了精进的本体和分类，大家应该观察一下：自己有没有精进？我们讲的不是某个人，而是这样的实相真理，每个人都应该对照和反省自己。若是没有风，草木不会动摇。同样，若是不精进，就无法积累资粮，也不可能达到圆满的果位。大家都已经皈依了佛门，甚至已经发了菩提心，已经发心发愿“我要今生解脱，我要即身成佛”。但如果不精进，那么到任何时候都不可能实现这样的愿望，都不可能达到这样的目的，所以必须要精进。

接下来我们讲精进的违品。我们没有精进或者精进不起

来，都是有缘由的。我们就是要找到问题的所在，要明白到底出了什么问题。其实，精进的违品就是懒惰懈怠，主要有三种懈怠懒惰：第一种是同恶懒惰，第二种是耽著恶事懒惰，第三种是自轻凌懒惰。自己为什么不精进，为什么不具有精进的功德？肯定是因为自己具有这几种违品。

现在我们找到问题所在了，应该怎么办？伟大的佛陀以及寂天菩萨告诉我们，不精进是有缘由的，就是三种懈怠懒惰。我们不仅要明白这些，还要去对治这些。这些都是无始劫以来的习气，是很难改的，也是很难断除的。下面讲对治的方法，大家要以这些方法去对治懈怠懒惰。

第一，同恶懒惰，也叫做推延懒惰。

解脱、成佛的事，行善、积德的事，都往后拖延，这就是同恶懒惰，也叫推延懒惰。在“暇满难得”的课程中讲过，虽然我们今生得到了人身，也得到了学佛修行的机会，但是这个人身和这个机会都是无常的，随时都有失去的可能，所以要分秒必争，不能一拖再拖。“明日复明日”地这样往后拖延，最终真的会一事无成，这种人是不会获得解脱和成就的！

也许你心里会这样想：“没有事，明天可能有时间，明天我的身体可能好一些，明天我的心情可能会好一些……”今天拖到明天，明天又拖到后天，无限期拖延下去。若是你这样找借口或理由，肯定每天都会不断地有这样的借口或理由，打坐观修，闻法修法等这些学佛修行的事，就会被拖延。

为什么会这样呢？主要是没弄明白、没搞清楚人身难得、寿命无常这些道理。我们今天想：“明天肯定有时间，明天我身体肯定好一些或心情好一些，我就可以学了。”明天肯定又会找到理由与借口，然后拖到第二个明天；第二个明天



也是一样能找到理由和借口，然后拖到第三个明天……这样“明日复明日”地拖下去，终将一事无成、两手空空地离开这个世界。所以，大家不能拖延，应该分秒必争，利用一切时间和机会去学修。

我经常给大家讲，你在生活中做事与修行是不矛盾的，在做事的同时也可以学修。其实，就是一个转念嘛。若念一转，都是在消业和积福；若念不转，即使你表面上在佛堂里诵经，也不一定是学佛修行，不一定能消业积福。

既然要利用一切时间与精力去学佛修行，是不是不能工作、不能生活、不能吃饭、不能做事了？不是这样！你可以工作，可以生活，可以吃饭，也可以做家务，在做这些的同时，不要放弃学修佛法，不要离开修行。也就是说，要时时观察自己的心，要转念，要时时保持正念与善念。这样，你的内心就不会散乱，所谓的懈怠懒惰也就不存在了。无论是为人处世还是吃喝拉撒等任何时候，能保持正念，令这种正念的力量得以延续而不间断，这就是修行，行住坐卧都是修行。你把正能量融入到脚步上，把正能量融入到躺卧的姿态上，都是在积累善根、消除业障。

人身不是谁都可以得到的，学佛修行的机会也不是谁都有的，今生获得了如此难得的人身与学佛的机缘，这都是自己宿世修来的福报，也是伟大的佛陀赐予我们的加持！我们讲过，人类和地狱的众生相比，可以说人类根本不存在。佛在经中讲，地狱众生的数目犹如整个大地的微尘，人类仅仅是指甲上的微尘。指甲上哪有微尘啊？若是将指甲上的微尘放在整个大地的微尘里，那是一种什么样的情景啊？为什么地狱的众生那么多，而人类那么少呢？因为难得！犹如普通的石头到处都是，但是真正的如意宝却非常罕见，即使遍寻整个世界也很难找到，可以说根本找不到的。因为罕见，所

以难得！

如此看来，我们今生得到了人身，还有这么好的学佛修行的机会，真的更是难得！在无量无边的众生里，得到人身的众生没有几个；在人道众生里，真正获得学佛修行机会的众生也没有几个。虽然这个机会很难得、人身很珍贵，但是一切都不离无常的本性，尤其生命更是无常的，一失人身，万劫难复！人的寿命非常脆弱！诸大德讲过，晚上我们睡觉了，早晨竟然能安然无恙地醒来，这是很大的奇迹！因为生命就在呼吸之间，随时随地都有失去的可能。

我们为什么一开始就讲暇满难得和寿命无常？因为这些非常重要！如果没有把暇满难得和寿命无常的道理弄明白，对这些道理没有生起真实无伪的定解，不可能精进。人为什么都这样懈怠和懒惰？就是因为没有明白这些道理，对这些道理没有生起定解。

今生是自己解脱的唯一机会，而这个机会随时都会失去，一旦错过，就再也不会有了。如果你真正明白了这个道理，学佛修行、消业积福的事还会拖到明天吗？还会拖到明年吗？还会拖到退休以后吗？还会拖到儿子结完婚以后吗？还会拖到孙子上学以后吗？你可以照顾孙子，但是在照顾孙子的同时，你也可以修行，为什么要拖到孙子上学或毕业之后再修行呢？这就说明你根本没有明白这些道理。在照顾孩子的同时可以发心，这就是在了缘了债、尽职尽责，这就是在消业积福。否则，你这样拖延下去，最后什么也做不成，不会有修行的。

人身是我们种福德善根的良田，是了缘了债的平台；而死魔随时都会来把这个平台收走。我们现在就要跟死魔争时间，在它没有到来之前，要利用好这个平台，要利用好这块良田和机会，把自己该种的善根和福德都种上。人生就是一



场戏，在这个舞台上，我们把该演的角色都演好了，把该了的缘都了了，把该还的债都还上。即使死主阎罗来收走这个舞台也没关系，因为这个平台已经利用完了，自己该种的善根和福德都种完了，想收走就收走吧。大家看看，为什么那些真正有修行、有成就的人，内心是那么安逸、稳重呢？因为他们该种的福田都种完了，该演的角色都已经演完了，戏圆满结束了。

在达到这样的境界之前，我们可不能安逸和松懈啊！暇满的人身是良田，该种的善根福德要抓紧种；人生就是一个舞台，该演的角色要抓紧演。也就是说，该了的缘得了，该还的债得还。否则，若是你还没有开始种，还没有开始演，死主阎罗先到来了，你就还要继续六道轮回，还要继续冤冤相报，继续遭受无穷无尽的痛苦啊！身陷六道轮回，真的是个很深的陷阱，可以说是出脱无期啊！

大家只有真正把这些道理弄明白了，对这些道理生起真正的定解，才会不得不精进，不得不用功啊！之前，尽管你也想精进、用功，但是真的很难！你在轮回的牢狱里，被贪嗔痴等烦恼束缚，不得自由，很难自主啊！这些烦恼紧紧地束缚着你，很难解脱。

我们为什么要学习暇满难得、寿命无常呢？这些课程至关重要，必不可少！对此，大家能不能再给予些重视，再下点功夫？暂时不要谈大空性、大光明等，先把基本的道理、基础的修法修好，后面就不难了。否则，修再高深的法也犹如空中楼阁，真的非常难啊！

很多人有一拖再拖的习气，这很危险啊！“今年我不能共修，明年吧；今天我不能上座，明天吧……”这叫不精进，这叫懈怠懒惰，这种人是不会有成就的。若是不把这个毛病改掉，不对治这样的坏习气，最后将一事无成。这个欺惑性

是挺强的，很容易被大家忽略。哪怕只是拖到明天为止也可以，但是不可能，这是一种习气，一种难以改变的习气，也是一种烦恼。今天你想不到，明天也会这样；今天你觉察不到，明天又是这样；明天又拖到第二个明天……今年拖明年，今年你想不到，明年也会这样；明年又会有这样的事情，又不行了："今年我不能共修，不能精进修行，但是我明年可以吧……"这样一拖再拖，永远是这样。

佛在经中讲，懈怠懒惰是一种烦恼，有这种烦恼就不会有真正的佛法。这个世上，学佛的人这么多，而真正有修行的人少；穿袈裟的人这么多，而真正成就的人少。为什么如此罕见、难遇？就是因为懈怠懒惰造成的。若是不懈怠不懒惰，能不成就吗？人人都会成就的，因为懈怠懒惰而无法成就。这个习气、毛病很难改啊！

若经常说"明天"、"明年"、"一会儿"、"晚上"，这都是懈怠懒惰。"上午这座我上不了，晚上吧；现在我没有时间念，一会儿吧……"这都是很大的障碍，也是一种很严重的习气，但是我们很难觉察到，很难明白啊！"没事儿，一会儿念呗；没事儿，下午或晚上上座吧；没事儿，明天再修吧；没事儿，后天再开始吧；没事儿，明年吧；没事儿，后年我退休的时候……"我们这样想、这样说的时候，根本就没有觉察到这是个很严重的问题，也根本没有想到这是成就最大的障碍。大家是否想解脱、想成就？若是想的话，你得想到这个危害，你得想到这些问题啊！

懈怠懒惰是精进的违品，二者如同火与水一样不相融。若是精进，就不可能懈怠懒惰；若是懈怠懒惰，就不可能精进。昨天我们讲了三种精进和三种信心，二者可以统一理解，可以说都是一个意思。这三种懒惰也分别成为三种精进和三种信心的违品。

同恶懒惰是清净信心或擐甲精进的违品。为什么我们会找一切的理由和借口一拖再拖，不去行持善法、不去修行呢？还是对善法，对这些无漏的功德没有生起信心，就是没有强烈的喜爱之心。若是你真有清净信心，对这些善法、对这些功德真正有强烈的喜爱之心，你能拖延、找借口吗？不可能的！你会立即去做，立即会去享受其中的快乐。

之所以拖延、找借口，就是对善法、对无漏的功德没有喜爱心。之所以没有喜爱之心，就是因为没有真正明白其重要性和价值。因为没有明白它们对我们的利益有多大，对我们的人生有多重要，所以你就去做别的事情了，去搞世间福报、世间八法去了。若是你有清净信心或者有擐甲精进的话，就不会这样散漫，对学佛修行的事也不会一拖再拖。

第二，耽著恶事懒惰。

为什么贪执世间的福报、喜欢世间的琐事？若是以智慧去观察，这些都是无意义的，都是虚假的。你之所以还对此恋恋不舍，就是因为没有明白轮回过患、因果不虚这些道理。若是你真正明白了，还能对所谓的世间福报恋恋不舍吗？还能对这些世间的琐事有兴趣吗？不可能的！

什么叫琐事？以贪嗔痴所做的一些事情，都叫琐事。“吃饭是不是琐事？上班是不是琐事？”这要看你的内心。若是你以贪嗔痴或者以自私自利去做这些，就叫琐事。“那我办企业、照顾员工，也是对社会尽了一份力量啊，也是对社会尽了一份责任啊！我办企业，保障了很多员工的生活啊！这不是在搞世间法吧？”不一定，要看你的心态。若是以贪嗔痴去做，我可以明确地告诉你，你并不伟大，这就是搞世间法！若不是以贪嗔痴去做，而是真正为了社会、为了众生去做，那你太伟大了，这不叫搞世间法。

大家要明白，什么叫琐事、搞世间法？这不取决于你的行为，而是取决于你的心态、动机。若是你以贪嗔痴或者自私自利去做这些，你所做的都是世间的琐事，都是在搞世间法，这是在造业，你还要在六道中轮回，将来就要遭受痛苦。若是你弄明白了轮回过患，就知道轮回是苦海，苦不堪言啊！如果你真正能深信因果不虚，对世间就不会有欲望，也不可能搞这些世间的琐事。不能造恶业，否则就要遭受恶果啊！

若是你发心不正确、心地不清净的话，所做的都是琐事；若是你心地清净、发心正确的话，都不是琐事。若是你心地不清净、发心不正确的话，那叫贪恋、欲望；若是你内心清净、发心正确，以悲心和愿力带动的话，那叫利益众生、救度众生。主要取决于你的心态、发心。

如果你对世间有贪恋，喜欢去做这些琐事，这就是贪执恶事（劣事）。若是你喜欢搞这些世间的琐事，就不要修行了，你也不是修行人，就不要说“我要修行，我在修行”这些话。若想搞世间琐事，就不要修行；若是想修行，就不要搞世间琐事。如果你还贪恋世间，还想搞轮回，就别想解脱，别想成就。这二者是不能圆融的，脚踏两只船是不会有好结果的。

修行不能总是不死不活、不明不白的，否则成就真的很难啊！你是搞世间的琐事，还是要修行？现在可以重新做一个选择，重新做一个决定。如果你决定了要修行，就必须放弃世间的琐事。如果你决心一定要达到解脱的彼岸，就再也不能贪恋世间、留恋轮回。说是求解脱，还在搞轮回；说是修行，还在搞世间的琐事。如果二者都想要、都想做，自己也会很痛苦啊！对自己来说，这也是一种压力啊！我们修行为什么没有进步，没有成就？就是因为这个。自己彻底做一个决定，干脆一点儿，好吧！你要勇敢一点儿，要拿得起、

放得下。你自己可以选择，可以做决定，没有人逼你，没有人强迫你。若是要搞世间法，就不要修行了；若是想搞轮回，就不要想解脱的事了。最起码能令自己的内心轻松一些，不要整天愁眉苦脸的。

耽著恶事（劣事）懒惰是欲乐信心或加行精进的违品。什么是欲乐信心？“我已经明确决定了，我不要别的，就要这些善根和功德，我也要具备这些善根和功德。”这种心态就是欲乐信心。“我一定要达到解脱的彼岸，我一定要消业积福，具足这些善根、功德。”这种决心就是加行精进。但是，若有耽著恶事（劣事）懒惰这种习气、心态，那还是在追求世间八法，还是在搞轮回。也可以说，有耽著劣事懒惰，就没有希求善法和功德的欲乐，没有想获得这些功德和果位的决心，所以它是欲乐信心或加行精进的违品。

第三，自轻凌懒惰。

自轻凌懒惰是无明愚痴导致的。人的本性是善良的，每个人都具有佛性，都可以积累善根，都可以圆满功德，但是有这种心态的人没有明白这个道理，也没有对这个道理生起信心，因此就对自己没有信心。

一说解脱成佛，有的人就觉得：“我连今生都没搞明白，就别说来世、后世了。”如果你真想把今生搞明白，就必须要想来世的事。你只有真正明白了来世，才会明白今生，才可以圆满，之前是不可能的。佛让我们思维临终、来世，这是圆满今生、让我们今生快乐的一种方法。所谓“站得高才能看得远”，难道这个道理你不明白吗？如果你将心量放大、目光放远，内心的快乐自然就有了，今生所谓的福报自然就来了；如果你心胸狭隘、目光短浅，今生不可能得到真正的安乐。这种人还是没有明白这些道理，愚痴到极点了！

有的人觉得："我连人都没有做好，更别说成佛了。"自己好像很有主见似的。你做人的同时做佛呗，你把人做好了，也就差不多成佛了。若真正把仁义道德搞清楚、做到位了，以此为基础，离成佛也就不远了，成就就在当下了。

有的人虽然想解脱、想成佛，但是不敢想今生解脱、即身成佛的事。一说要解脱成佛，尤其是说要今生解脱、即身成佛，就害怕了："哎呦，我哪有这个根基啊？我哪有这个福报啊？"你得到了人身，闻到了佛法，对大乘法生起了信心，怎么没有这个根基和福报呢？若是不相信，这就是一种懈怠、一种懒惰。每个人的根基不同、福报不同，我们只能成全他，别的没有办法了。

其实，今生解脱、即身成佛是完全可以做到的。若是你真的有善根和福德，这都是很容易的事——解脱很容易，成佛很容易。若是你自己没有自信，有自轻凌懒惰的心态，那就难了，因为你没有精进！如果不精进，就不能成就。若是你能克服这个习气，能断除这个毛病，能自信起来，能真正精进起来，解脱就在眼前，成佛就在当下！就是一个念，念一转就行了。

大家不能这样自卑，否则就是懈怠、懒惰，这才是真正的障碍——自己障碍自己。我们千万不能有这个毛病。我们遇到了大乘妙法，尤其遇到大圆满法了，这是我们宿世修来的福报。历代祖师们讲过，大圆满法是随时修随时成佛，白天修白天成佛，夜间修夜间成佛，甚至对于真正具有信心、福报之人，不修也可以成佛。我们得到了人身，遇到了大圆满法，这说明我们已经修到这个程度了，多快啊！大家要有信心，应该非常自信，时时刻刻都等着成佛，等着发光："我什么时候成佛啊？什么时候发光啊？"真的，以这样的心态，成就就快了，这才是大圆满真正合格的法器。也许有人说你



是傻子，有人说你是疯子，没有事，自己内心不疯就行了，自己内心不傻就行了。别人要说，就让他说去吧！

如果大家真想修习大圆满、取得成就，就要有这样的自信，否则是不可能的。我们修往生四因，今生就可以解脱；我们修持大圆满法，即身就可以成佛，当下就可以成佛。这不是我编的，也不是我在这儿说的，这都是佛说的真言。

有的人说："我年纪大了，没有文化……"修行若要取得成就，不是靠年龄。即使年纪再小、再朝气蓬勃，若是没有信心、不精进，有什么用？成就和年龄是没有关系的。你们可以看看佛经里的很多公案，也可以看看我们很多历代祖师们的传记，有很多人都是年老的时候才出家修行，有很多人都是年老的时候才真正遇到大圆满法、修持大圆满法的，但是他们都获得了成就，获得了圆满。大家对自己一定要有信心。

有的人说："我现在年纪大了，学这么多，行吗？修这么多，行吗？"不要问，就学呗、修呗，学到哪儿算哪儿，修到哪儿就算哪儿。就这样学修，不能想"我不行"，不能想"我能学好么？"否则就说明你信心不足，就是懈怠懒惰。你应该这样想："这些法我要学到老，学到死；这些法我要修到老，修到死！"这样的精神和毅力才是成就的根本！虽然年纪大了，离死亡已经很近了，但是你们完全可以获得成就，我为什么这样确定？因为成就是靠这样的毅力和信心的。大家在学修的过程中不要有压力，学到哪儿算哪儿，主要是需要这种毅力和决心。我们就是要跟普贤菩萨学，普贤菩萨发愿："众生无尽，烦恼无尽，修行无尽！"成就就需要这样的信心，这样的心态，这样的精神。

有人说："我没有文化，不认识几个字，不会念几个字。"没有事。能认得一个字就念一个字，能认得十个字就念十个

字。“若是这样，这个仪轨是不是就不圆满了？”没有事，只要你心到位，一切就都到位了；嘴上也许没有念什么，但是心里已经念完了。不要考虑那么多。

修行的成就不是靠文化、知识，而是靠信心。有文化、有知识的人也许更难成就，因为他的所知障特别强。没有文化、没有知识的人才容易成就，因为他们思想不复杂，心地单纯。所谓“傻人有傻福”，思想越单纯，越容易成就。真的，我就怕你思想没那么简单，心地也没有那么单纯。如果你思想简单，没有那么多知识，这是好事。“那我不懂这些佛理，能行吗？”没有事。所谓“迷时千句少，悟时一字多”，你只要懂一句，只要明白一句，就行了，足够让你成就了。

“若是这样，为什么佛还讲那么多法门，讲那么多道理？”这是佛针对不同根基、不同意乐的众生而讲的。有的众生思想复杂、内心复杂，佛就跟他玩游戏了：“你思想复杂，我也讲复杂一点，看看你到底能明白什么啊？”而对一个思想单纯、内心清净的人来说，根本用不着。

若说自己没有文化不能成就，这就是不自信，就是懈怠懒惰。所以，大家要有自信：“我解脱是当然的，我成佛是意料之中的事。若不解脱成佛，誓不罢休！”要有这样的信心才行。

自轻凌懒惰是不退转信心或不满精进的违品。什么是不退转信心？“我绝对能成佛，我完全可以圆满，因为我有佛性。”这个信念绝对不退转，这叫不退转信心。什么是不满精进？稍微有一点点善根与功德的时候，内心不能满足：“我还没有解脱呢，我还没有成佛呢。我还要学，还要修，直到解脱，直到成佛，之前决不罢休！”这叫不满精进。在学佛修行的过程中，即使稍微有一点点功德或境界了，也不能满足，不能认为自己已经很有功德了，自己离解脱还远着呢，



离成佛还远着呢，一定要继续学修，直至解脱成佛。如果有自轻凌懒惰的话，说明你还没有不退转信心，没有不满精进。

三种懒惰就是三种精进的违品，正因为我们有这三种懒惰的毛病、习气，所以精进不起来。大家现在已经知道了问题的症结所在，接下来就要对症下药了，明天我们讲对治的方法。

思考题：

1、三种懒惰都是哪些？请详细讲讲。

2、产生三种懒惰的因是什么？

《入行论讲记》（总第五十九讲）

摘要：

1、断除同恶懒惰的方法。

（1）认识同恶懒惰的因：贪图舒适快乐的感受，过分贪爱睡眠，对轮回没有生起厌离心；

（2）生起精进之意乐而对治同恶懒惰：

① 思维今生无常而对治：思维必死无疑、思维迅速死亡而劝勉。

懈怠懒惰是精进的违品，也就是我们不精进的真正原因。若是懈怠懒惰，不可能精进，也不可能有精进的功德。若是不精进，不可能获得菩提果。菩提果分三种：声闻的果位、缘觉的果位、佛的果位。若想获得这样的菩提果，必须要精进；若是要精进，必须要断除懈怠懒惰这些坏习气。接下来我们讲断除懈怠懒惰这种烦恼习气的方法。

庚二（断除方法）分三：一、断除同恶懒惰；二、断除耽著恶事懒惰；三、断除自轻凌懒惰。

辛一（断除同恶懒惰）分二：一、认识因；二、断除彼。

壬一、认识因：

贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，
不厌轮回苦，频生强懈怠。

首先讲同恶懒惰的因。我们要从根上找到问题的原因，第一个是贪图舒适快乐的感受，第二个是过分贪爱睡眠，第三个是对轮回没有生起厌离心。之所以有上述三种表现，最



主要的根源是对轮回没有生起厌离心，这样就会懈怠懒惰。

我们为什么有时候贪爱舒适快乐的感受，有时候贪爱睡眠呢？在这些时候，一些粗大的烦恼停止或没有了，就会感觉很舒服，我们以为这就是幸福、快乐。人都希望自己能快乐、幸福，所以当感到舒适的时候，就会觉得这就是幸福了。其实这不是真正的幸福、快乐。

我们以前也讲过，对有些地狱众生来说，被狱卒们用铁锤击昏后是最快乐的。其实这里没有快乐，只是那些粗大、炽热、难忍的痛苦暂时没有了，他们觉得舒服，就认为这是快乐。其实他们还是在地狱里，只是处在昏迷的状态中，哪有真正的舒服和快乐啊？但是对他们来说，这是最舒服、最快乐的时候了，他们就把这当作舒服和快乐了。

同样，我们在六道轮回的过程中，处处遭受极大的痛苦，有时候稍微有一点点的缓解，粗大的烦恼、痛苦暂时没有了，就会觉得舒服，并且认为这是快乐。人都贪图舒服快乐的感觉，并因此产生了懈怠懒惰的毛病。睡眠也是如此，当我们进入睡眠状态时，一些粗大的意念、烦恼暂时没有了，这个时候也会觉得很舒服、快乐，人都喜欢、贪爱这种感觉。其实，睡眠也是一种迷惑的状态，这里面没有真正的快乐。

懈怠懒惰的根是什么？就是没有真正了解六道轮回，对六道轮回没有生起真实的定解。六道轮回里只有痛苦没有安乐，但是我们没有觉察到，没有真正生起定解，把这些痛苦都当成快乐了，就觉得幸福。其实，最主要的原因还是对轮回没有生起厌离心，没有真正明白刚才讲的这些道理，所以屡屡生起强烈的懈怠。

这里一共讲了三个因，最主要的是对轮回没有生起厌离心。若是真正对轮回生起了厌离心（出离心），这个时候你不可能贪图世间这些所谓的幸福快乐，也不可能在那儿呼呼

大睡。如果我们真正了知自己现在的处境就像在火坑里、在罗刹洲、在锋刃的刀尖上一样，哪怕一分钟、一刹那也不愿意停留，会心急如焚地想解脱，想逃脱这种痛苦，不会这样懈怠懒惰。

壬二（断除彼）分二：一、生起精进之意乐；二、以加行修持。

癸一（生起精进之意乐）分二：一、思维今生无常；二、思维后世痛苦。

子一（思维今生无常）分二：一、决定无常；二、思维迅速死亡而劝勉

丑一、决定无常：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。

这里讲的是无常。

我们正陷入烦恼之网中，被贪嗔痴等烦恼紧紧地束缚着。像囚犯一样，困入轮回的牢狱中，一步步地进入死神的口中。但是，我们自己对此还没有明白，没有觉知。

“云何犹不知”：为什么我们还不知道，还没有觉知？

“身陷惑网者”：“身”指自我。其实，世间哪有什么安乐啊？你只是落在了烦恼的网里，被贪嗔痴等烦恼紧紧地束缚着。每个人都应该明白这些道理啊！我们为什么不自在？为什么处处遭遇痛苦？为什么始终不离痛苦的本性？我们可能会找很多的原因，但是这些都不是真正的原因。真正的原因就是因为我们受烦恼的控制，被囚禁在轮回的牢狱中。自己被紧紧地罩住、束缚，还能获得自在，获得解脱吗？

我们现在就是要破坏烦恼的网，要解开烦恼的束缚，这



就要靠自己精进修行。如果自己不精进、不修行，就无法从中逃脱。只靠这些外缘不行，靠所谓的神仙不行，解铃还须系铃人，还是要靠自己。若是你真正明白了这样的道理，你自然就精进了。

“必囚生死狱”：我们身处轮回中，就像牢狱里的囚犯、罪人一样。那些囚犯、罪人被关在牢狱里面，没有人身自由，不可能快乐。我们虽然在轮回的牢狱里，但是得到了人身、闻到了佛法，这是个解脱的机会！如果不利用这个机会逃脱，以后就再也没有机会了，那真是出脱无期啊！若是这样，就会永远在轮回的牢狱里，你永远就是个罪人，不可能有自由。若是这样，你无法能够远离痛苦。

所以，大家要思维：“我真的是在轮回的牢狱里，现在是一个千载难逢的机会，如果我不精进修行的话，可能要永远困在这里，永远不得自由。”得到人身、闻到佛法，这是个机会，但随时都有错过、失去的可能。所以，要分秒必争，让自己从轮回的牢狱里逃脱。

“正入死神口”：我们正在一步步地进入死魔的口中。我们随时都会死，而且在轮回里不是死一次，而是死无数次。

有生就有死，我们都离不开死，离不开痛苦。“死”在这里代表苦。我们都在一步步地进入死魔的口中，随时都会死，随时都在死。

如果你仔细深入地思维这些法义，就可以对治自己的懈怠懒惰等坏习气，就能精进起来了。如果大家真正想精进，就要反复地思维这些道理：你被烦恼紧紧地束缚着，被困在轮回的牢狱里，任何时候都不得自在，不得解脱，要遭受无穷无尽的痛苦。只有反复地如是思维，认真地修持这些，才能真正明白这些道理，才会对轮回生起厌离心，自然就会精进了。

如果没有精进，我们就无法能够获得解脱。精进的违品就是懈怠懒惰等烦恼习气。若是想精进，就要去对治懈怠懒惰。怎样去对治？首先，我们要找到懈怠懒惰的原因，即没有明白轮回之苦，没有了知在轮回里遭受的这些灾难。所以，我们一定要明理。

渐次杀吾类，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。

我们在讲寿命无常课程的时候，讲了无常的三个根本：第一是必死无疑，第二是死期无定，第三是佛法是唯一的怙主和依处。

我们都知道终有一天会死，每个人基本上都有“我一定会死”的认知。这三个根本中，最重要的就是死期无定。死期是不定的，随时都会死，对这个道理我们根本就没有考虑过，也没有真正相信。我们谁都没想过今天会死，谁都没有准备今天死；再进一步说，我们都在听法，但此时谁也没有想过死的事，谁也没有为死做准备。

为什么我们没有想到死，为什么没有准备死？甚至自己还在想：过一会儿要做什么，明天要做什么……现在大家扪心自问：到底为什么没想到死？其实，我们都没有把握，都没有什么可靠的依据。

也许你会认为：“我现在什么病也没有，应该不会死吧。”不一定啊！我们身边很多人都是这样死去。刚才还好好的，一点儿病都没有，而后突然就死了。既然我们身边经常发生这样的事情，为什么不可能发生在我们自己身上呢？你为什么不会突然死呢？

也许你还在想：“我还年轻啊，才二三十岁。”年轻也不一定不死啊！我们身边已经去世的人中，很多都是年轻人，



有的不到十岁，甚至还不到一岁。有的是二三十岁就走了，也有四五十岁走的，这都是不一定的。既然我们身边有很多这样的例子，那你为什么不会这样呢？你有什么把握自己不会死啊？

“渐次杀吾类，汝岂不见乎”：无论是有病的还是没病的，无论是年轻的还是年老的，每一个人都在面对死亡，都在走向死亡，你还会如此安逸、散漫吗？

“然乐睡眠者，如牛见屠夫”：包括在座闻法者在内的我们这些人类，就好比是一个院子里快要被宰杀的牦牛一样。你们到阿坝或者红原的屠宰场看看，关在院子里的那些牦牛一头头都被抓走、宰杀了，其他的牦牛却不知道害怕。同样，阎罗王派人把我们身边的人一个个都带走了，但是我们还这样散乱，还这样呼呼大睡。作为旁生的牦牛是愚蠢的，而我们怎么能也跟他们一样呢？自己真的要好好想想。

我们就如屠宰场里的牦牛，随时都会死，一会儿屠夫来了，不一定先抓哪一头。既然都得死，都要杀，索性随便抓了。我们也是一样，谁先死都不好说。我们根本就没有想到自己会死，或想到自己现在就要离开这个世界，岂不愚痴？

通道遍封已，死神正凝望，
此时汝何能，贪食复耽眠？

通行之路全部已被封锁，死神正在目不转睛地凝视着我们，此时此刻你如何还能贪恋吃吃喝喝、酣酣沉睡呢？

死神已经把所有的通道都封锁了，正伺机来抓你，快要带你走了，但你自己还没有觉知，还在吃吃喝喝，呼呼大睡。谁都一样逃脱不了死亡，但是我们可以做好准备。若是你没有把无常这个道理弄明白，对死亡没有做任何准备，无论死亡什么时候到来，对你而言都是突然的。即便到八九十岁的

时候也一样，它的来临仍然是突然的。面临死亡时，你的内心会非常恐怖，非常痛苦，既无助又无奈，任何办法都没有。

我们自己要有所准备，要把每一刻、每一刹那都当作自己生命的最后一刻，随时迎接死亡、面对死亡，这就是解脱。若是这样，你对死亡就不会有恐惧，即便今天要死了，也不会痛苦的。

佛陀的死亡之所以称为“涅槃”，上师的死亡之所以称为“圆寂”，是因为他们的死亡没有恐惧，没有痛苦。普通人的死亡是在恐惧的状态中离开这个世界的，是痛苦的死、挣扎的死。你死的时候如果是恐惧、痛苦的死，下一步就要进入中阴身，要面对中阴界，那时也一样有恐惧和痛苦；再下一步要投生时，也一样会恐惧和痛苦……永远会这样痛苦下去。

若是我们真正明白了无常的道理，能随时准备面对死亡，当下就叫精进。现在我们为什么精进不起来呢？就是对无常的道理没有弄明白，对死亡没有生起任何恐惧。

丑二（思维迅速死亡而劝勉）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

死亡速临故，及时应积资，
届时方断懒，迟矣有何用？

“死亡速临故，及时应积资”：死亡会迅速来临。在死亡没有来临之前，自己应及时积累资粮。暇满的人身就是良田，在这个良田里我们可以种福德资粮。但是，死魔就在那儿虎视眈眈地盯着我们，就快要把我们带走了。我们要跟死魔抢时间，在它没有来临之前，把自己的福德资粮都种好、



种圆满。

“届时方断懒，迟矣有何用”：为什么那些大德高僧对死亡没有任何恐惧？因为他们已经把该种的善根和福德都种完了，所以他无有任何恐惧，可以从容地面对死亡。我们也应该这样，在死亡没来临之前，自己要分秒必争地积累资粮；否则，一旦死亡来临了，或者死亡的征兆出现在你身上了，你着急也没有用，那时再想断懒惰的习气去精进，已经来不及了。

人都是这样，不见棺材不落泪。当面对灾难的时候，面对死亡的时候，才知道害怕，才知道要精进，但一切都晚了。当业力现前的时候，就像洪水一样，谁也拦不住，谁都难逃脱。所以，大家现在就要精进。

也许你会说：“我现在还年轻，也没有什么病。”这才是修行最好的时候，你要趁热打铁，要精进，要积累资粮。我们不能往后拖，趁着现在健康、年轻的时候，抓紧时间精进修行，利用一切时间、一切机会去积累资粮。否则，等你老了或者快要面对死亡了，你再着急也没有用，再精进也来不及了，那时肯定会万分恐惧、无可奈何。

密勒日巴尊者当初为什么会跑到山上？因为他害怕死亡。通过修行，他明白了死亡的本面，做好了准备，才没有恐惧，也不害怕了。同样，若是资粮圆满了，获得了成就，你对死亡、对一切都不再会有恐惧。若摆脱了死苦，就等于摆脱了一切痛苦；若对死亡没有了恐惧，对一切也就都不会有恐惧了。

我们为什么精进不起来？为什么会懈怠懒惰呢？主要是因为我们对人身难得、寿命无常这些道理没有弄明白，除此之外，没有其他原因。我经常对大家强调四外加行，这些都是根，都是基础。如果四外加行没有修好，这些道理没有

弄明白，你修什么都是白修，你想解脱、想即身成佛等一切的愿望都是白日做梦，不可能实现！

所以，大家一定要多听闻、多思维四外加行的内容。如果对这些道理有所了知和觉悟，进步就快了，那时就不会懈怠，就会精进了。若是没有把这些道理弄明白，没有修好这些内容，即使讲了再多精进的方法，也都是天方夜谭，没有太大意义。

思考题：

1、精进和菩提果之间有什么关系？

2、修寿命无常的人还会懈怠懒惰吗？



《入行论讲记》（总第六十讲）

摘要：

1、断除同恶懒惰的方法。

（2）生起精进之意乐而对治同恶懒惰：

②思维今生无常而生起精进之意乐：思维迅速死亡而劝勉；

③思维后世痛苦而生起精进之意乐。

（3）思维暇满难得而对治。

我们在世间总是有事儿，总是在为这些琐事奔忙。为什么叫“琐事”呢？因为这些事情没有任何意义，在今生、来世都不能真正利益我们，也无法让我们解脱，让我们快乐。

也许你认为：“若是去承办这件事儿，肯定会获得快乐，肯定会对我有利益。”其实，它不可能让你快乐，也不可能利益你。也许你会说：“世间有很多人在做一些事情，比如做生意赚钱了，办企业成功了，这些人不是很快乐吗？这些人不是得到了利益吗？”这些所谓的成功人士看起来好像很风光似的，其实他们内心一点儿都不快乐。但是，世间人没有眼光，没有智慧，既看不出来，也不明白，只是很盲目地羡慕他们，觉得他们了不起。其实他们自己都是很迷茫、很愚痴的，所以不必羡慕、崇拜他们。这些人有没有真正的快乐？没有！有没有得到真实的利益？没有！他们拼命地赚钱、搞企业等，只是为了自己快乐，为了自己能解脱痛苦。但是，当他们历尽千辛万苦有一点所谓的成就时，内心的压力也更大了，烦恼和痛苦更多了，所要遭受的灾难也增加了。所以，这都是没有意义的，佛法把这些事叫琐事。

如果所做的事情是真正有意义的，真正令你得到了利益，能解决你的烦恼和痛苦，就不叫琐事。虽然一样是做生意、办企业，一样是上班、工作；虽然都同样在做一件事，但是因为心态、发心不一样，结果就不一样。所以发心很重要，心态很重要。

寅二、广说：

未肇或始作，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！

每个人都有很多计划，有很多要做、想做的事情，不管是大事还是小事。“未肇”指没有开始。有的还没有开始做，死魔就把他带走了；有的刚开始着手做，死魔就来了，他就要无奈地离开这个世界了；有的正在做，还没有完成，死魔来了，无情地把他抓走了。虽然他不愿意，放不下，但是没办法啊！

“女儿还没有找到工作，儿子还没有找到对象，我怎么能走呢？”“孙子还没有上幼儿园，家里还有很多事，若是我不在，谁做呢？”……不管你有多大的事，死亡都不会等，都是突然来临的，阎罗王的侍者、狱卒们都不会客气的。当我们面对死亡的时候，都是很无助、很无奈的。

若是没有修好“寿命无常”，没有明白这个道理，死亡就会突击你，让你措手不及。尽管你还有很多事情要做，还有很多任务要完成，但是它不管。对你而言，死亡任何时候都是突然来临的，这是第一。第二，任何时候面对死亡，你都不会愿意，都会有很多放不下的事，都会有很多牵挂。但无论你是否放得下，无论你是否有牵挂，死亡都会无情地把你带走，强制性地让你离开这个世界，离开自己的亲人，你



没有选择。那个时候，虽然你很无奈，既不愿意，也不舍得，却没有办法。面对死亡时，就好比洪水、海啸来了一样，你是阻挡不了的，也没有办法逃脱。

死神来临时，你正躺在家中舒适柔软的大床上，即使能安稳地离开这个世界，内心仍然是非常恐惧、痛苦的。如果你真正明白了死亡的真相——它到底是怎么回事儿，即使是海啸或地震来了，你也不会害怕。若是你自己真正超越、真正看破了，无论以什么样的方式死亡，结果都不会有恐惧，也不会有痛苦；若是你没有看破、超越，任何时候死亡都会有恐惧。也许你觉得躺在舒适的床上慢慢地死去，不同于因灾祸死亡那般恐惧、痛苦，其实不然，无论以什么方式死，都是一样的。当你即将断气、即将离开这个世界的时候，内心都一样会极其恐惧和痛苦。

所谓“不见棺材不落泪”，这句俗语太好了，非常适合用来形容我们目前的状态！我们就是这样的，不见棺材不知道落泪；见到棺材了，才知道害怕，才知道哭，但是一切都晚了！当业力现前的时候，就像洪水一样；当面对死亡的时候，你会非常无奈，没有任何办法。

我讲的这些，不是在恐吓你们，更不是没事儿找事儿！这都是事实真相，都是我们实实在在要去面对的事情。真的，大家能不能考虑考虑？能不能多思维思维？这里有很多道理是我们应该明白的，这里有很多道理是我们必须要知道的。佛已经给我们通信了，已经提醒我们了，若是我们自己再不去了解，再不去思维，就是我们自己的问题。

临终之时，你一生中所积累的财富连一分钱也带不走，令你不舍的这些亲人也终将要离开，一切的一切都要失去，内心里只会有恐惧和痛苦。当你要离开这个世界的时候，你真的很留恋、很放不下啊！但是，没有办法，你只能离开！

对你而言，曾经拼命积累的财富，此时将成为压力和负担，想带却带不走，想放又放不下，谁会拿走？谁会用？……内心特别烦恼、痛苦！临终之时，病情恶化，四大开始分离，那种痛苦也是难以忍受啊！

看看身边那些快要死亡、即将要离开这个世界的众生，我们一定会有触动的。医院里几乎天天都有这种情景，每个小时都能遇到这种惨状，你们若去看看，对自己会有警示，会有帮助的。我们见过很多这样的众生，快要面对死亡了，即将要离开这个世界了，都是很痛苦、很无奈的，但是谁也没有办法。所以，大家应该多想想，心里应该有所准备啊！

因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使，
忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

人快要死亡的时候，虽然有很多留恋，但也没办法。病情恶化，四大分离，非常难受——不是头痛、感冒的那种难受，而是难以忍受！但是没有办法，还要忍受。此时，心里很忧伤、无奈、痛苦，两眼含着泪，鼻孔流着鼻涕，嘴里流着口水。刚开始还能叫，还能动，最后不能叫，也不能动了，只能含着泪水，连喘气都费劲，这个时候心里还会出现很多恐怖的情景，就这样离开这个世界。

亲人们知道已经没有希望了，开始准备后事；自己也绝望了，知道活不过来了。这个时候，自己的内心是怎样的状态、怎样的心情啊？这不是暂时离开，而是永远离开，而且自己什么也带不走：即使你拥有整个三界的财富，但一分钱、一根线也带不走；即使你有再多的亲戚朋友，但一个人也带不走。即使你是拥有很多臣民的国王，或者是拥有很多弟子



的上师，你也不可能带走一个侍者或者一个同伴。这个时候，你只能见到将你引入地狱的阎罗狱卒的面孔，他们是来抓你的，不是来接你的。当你见到阎罗王的侍者、狱卒们，知道自己下一步将落到这样的境地，内心真是万分恐惧啊！那种痛苦真的是不可言喻的！

这个时候，自己会想起、回忆起过去的事儿：跟同修一起学修的时候，虽然自己得到了人身，闻到了佛法，具有解脱、成就的机缘和条件，但是却没有珍惜，一切都错过了；想起了自己在世时曾造作了无数的恶业，尤其是用佛法来造业，内心的后悔真是无法形容，无以复加！当初造业上师说你的时候，自己不明白、不听话；这个时候，自己造了这么多业，下场肯定是堕落，要遭受无穷无尽的痛苦……想到这些，内心更是恐惧、痛苦，后悔莫及啊！但是没有办法，一切都晚了。这个时候，万分恐惧，非常痛苦地挣扎。不净粪不由自主地流漏，染污全身，特别脏臭。

在临终要面对死亡的时候，那是怎样的一个情景？即使你想精进，想求佛保佑，但都没有用，一切都晚了。你临时抱佛脚的想法是错误的，那个时候谁也救不了你，谁也帮不了你。佛陀是教过你这个方法的，若你在世的时候，没有按佛所教的方法去做，那就没有办法了。若是你在世的时候按佛的要求去做，临终就不用遭受痛苦，也不会恐惧万分了。

在洪水还没有泛滥的时候，应该提前进行防御，否则一旦洪水爆发了，做什么都没用了，已经来不及了。同样，到临终面对死亡的时候，即使你很害怕，想求佛祖保佑，但是一切都晚了，很难啊！也许你根本想不到；即使你能想到，但那个时候心是很慌乱的，你也就能想一下或两下，心根本无法安定。在那个时候，若是你的心能安定，你能念佛，就是个机会，你完全可以解脱。但是，你不可能做到，因为你

平时没有修行，你根本没有定力。在那种情况下，在那样的情景中，你能安住心吗？不可能的。一会儿想这个，一会儿想那个，一会儿害怕，一会儿烦恼痛苦，这样轮番交替，心态不可能放得下，心不可能安住。一切都晚了！

现在就是机会，当下就是机会，所以要把握当下。之所以说“要活在当下”，因为所谓的机会就是当下，只有当下是机会，其他的都不是。能把握住就行了，把握不住就完了。也许有的人说：“现在我把握不住，但是以后我能把握住。”现在都把握不住，以后也很难把握。每个当下都一样，如果你没有把握住现在这个当下，就不可能把握下一个当下。你没有把握住现在这个当下，说明你没有这个定力，没有这个功夫。所以，大家要分秒必争，任何时候都不能拖，一分钟、一秒钟、一刹那也不能拖！一拖就是错，可能一切都会错过。

子二、思维后世痛苦：

不仅临终时是痛苦的，离开这个世界后，也一样恐惧、痛苦。

此生所怀惧，犹如待宰鱼，
何况昔罪引，难忍地狱苦。

今生你面对灾难、面对死亡的时候，在万分的恐惧、痛苦中挣扎，犹如待宰的活鱼在热沙中辗转翻滚一般。当你死后因所造的恶业下地狱时，还要遭受地狱的痛苦，能不恐惧、痛苦吗？地狱的痛苦是我们无法想象的，也是无量无边、不可思议的。有的人不敢念《地藏经》，就因为害怕里面所讲的地狱的景象。藏地很多寺院大殿的走廊里都有地狱图，很多人一听到地狱，一看到地狱图，就害怕了，更别说是亲身感受和体验了。



自己死后离开了这个世界，是不是一了百了？不是！如果大家造业了，若是没有通过忏悔去清净，果报一定会成熟的，死了以后一定会下地狱，感受地狱的痛苦。很多人都认为：人死如灯灭，死了就一了百了了，所以都选择死亡作为结束痛苦的手段。其实，这是错误的，也是不可能的。哪有那么轻松、容易的事啊？你因业力牵引，死后还要堕落，还要感受无穷无尽的痛苦。所以，这些都是愚痴的想法和做法。作为一个修行人，不可能这样做，也不可能这样想。

人死的时候那么痛苦，死了以后还要遭受更大的痛苦。

如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥。

地狱的痛苦如同滚烫沸腾的水触及婴儿柔嫩的肌肤上极度灼热一般。这是比喻。地狱的众生身体庞大、皮肤柔嫩，而地狱之火的热度是人间之火的千万倍，他在那里能忍受得了吗？能不痛苦吗？

佛在经中讲，若以嗔恨心造业，都是下地狱的因。我们已经以嗔恨心造业了，如果现在不去忏悔，下地狱已经确定无疑了。当你一想到这事儿，还能逍遥自在吗？

如果能的话，由此可见，我们根本就没有相信因果，没有明白无常的道理。

不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

自己什么事都不努力去做，什么也不付出，还想获得安乐、得到回报，这是不可能的事儿！有的人得不到还怨天尤人。这种人到最后一定会大失所望的，有一天一定要遭受痛

苦的。看看自己是不是这种人，把佛法当镜子照照自己。

还有一种人，忍耐力非常弱，是非常自私、心胸狭隘的人。所以，处处遭罪，处处遇到不幸，处处遇到痛苦。有些人总觉得是别人不让自己好，其实，没有人和你过不去，是自己和自己过不去。这种人总有事儿。去斋堂打饭，看这个不顺眼，看那个不顺心，又是烦恼，又是吵闹；到禅房修法，又说别人影响自己修法了，影响自己打坐了。影响就影响呗，你到底在修什么啊？要修的是这个心，忍呗，这本身就是修行。如果不忍，然后心生嗔恨，这是在造业。

我以前讲过：你有看不起的人，说明你没有慈悲心；你有看不惯的事儿，说明你没有智慧。若是有智慧，有修行，人人都是好人，事事都是好事。人人都是你修行的助缘，人人都是你种福德的良田。哪有坏人？无论是恩人，还是敌人；无论是赞叹你的人，还是诽谤你的人；无论是伤害你的人，还是利益你的人，都是你成就的助缘，修行的对境。

为什么说“人人都是好人”？都在帮助你，让你成就，让你消业。自己若是有修行，有清净的心，则一切都是清净的。心净则土净，心不净则土不净。心不净，哪有清净的刹土啊？即使把你送到西方极乐世界，把你送到东方现喜刹土也一样，你睁开眼睛一看：哎哟！还是这个不清净的地方。若是心清净的话，当下就是极乐世界，连你最厌恶的地方也是东方现喜刹土。

都是自己的问题，还找这个毛病，找那个毛病。找别人的毛病，本身就是毛病；怨人、恨人，本身就是造业。大家应该知道，什么叫修行，怎样才能成就？有的人觉得别人影响自己修法、打坐了，其实没有人影响你，是你自己影响自己了。你心动了，甚至去造业了，这才是真正的影响，才是障碍，是自己在障碍自己啊！

癸二、以加行修持：

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

这里讲的是暇满难得。依靠暇满的人身，可以渡过生死轮回这个大苦海。“大苦海”指轮回。我们现在得到人身了，而且得到的是暇满人身，我们依靠这条船，可以渡过轮回大苦海，可以摆脱轮回。这是唯一的机会，别错过。一旦错过了，再也不可能得到了！

一失人身，千劫难复。所以，大家不要犯糊涂啊，不能错过这个机会啊！利用人身承办解脱的大事。这个机会很难遇到，这个机缘、条件很难得啊，不能错过！一旦错过了，就不可能再有。大家要好好学修暇满难得，要明白什么是人身真正的价值。这里讲，我们可以利用人身承办解脱大事，这才是人身的真正价值啊！吃喝玩乐不是人身的真正价值。

今天讲的是临终和来世，如果我们真正明白了这些道理，对这些道理生起定解了，自然就能精进了。如果能精进，自然就能获得佛法，获得智慧。如果我们以佛法、智慧去活着，去为人处世，那才是真正的轻松、自在啊！

很多人都不明白这些道理，一讲临终，一讲来世，都说：“先放一放吧，我先把今生搞一搞，把世间的事弄一弄”……藏地有这样的现象，汉地更多。其实，佛讲临终和来世，并且让你思维临终和来世，让你去做对临终和来世有利益的事儿，这样你今生自然就圆满了，自然就会获得轻松自在。可见，这是解脱、圆满的一种方法。这个时候，你才会有真正的快乐，才会有真正的幸福，你的生活与工作才会一帆风顺、圆满。大家要明白，这不只是来世，更是今生快乐的方法，是今生解脱的方法啊！

只有把心量打开、心态放下，你的人生才会完美，你所做的一切才会圆满。之前，即使你再怎样努力，也不可能有真正的快乐，也不可能有真正的轻松自在，也不会有圆满的人生和幸福的生活。

思考题：

1、修持利益临终的正法，是否也能令现世生活得到利益？

2、要解脱成佛，必须要依靠人身吗？一旦失去了人身，还能得到吗？



《入行论讲记》（总第六十一讲）

摘要：

1、断除耽著恶事懒惰的方法：思维世间八法乃痛苦之因，无有意义；

2、断除自轻凌懒惰：略说以悲心愿力断除对世间的贪心和欲望；

3、断除自轻凌懒惰：广说：

（1）思维因无有信心而懒惰之对治；

（2）思维菩萨行难成而懒惰之对治：

① 认识菩萨行难成之邪念并进行遮破；

② 思维菩提心的功德而增加信心。

今天接着讲《入菩萨行论》。

辛二、断除耽著恶事懒惰：

所谓恶事（劣事），主要是指追求世间福报这些琐事。特别喜欢搞世间琐事，特别散乱，这就是耽著恶事（劣事）懒惰。现在讲其对治方法。

弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

若去追求世间的名闻利养，吃喝玩乐等，即使真正得到了这些，也没有什么意义，甚至你内心的烦恼更多，痛苦更大了。世间人就喜欢这些，把这些当作快乐。其实，这些都是一种刺激而已，根本不是真正的快乐，这里面没有真正的快乐。而我们修持正法，才是永恒快乐的因，最终能得到永

恒的快乐、真正的快乐。

世间的快乐都是暂时的。比如说，当暂时没有一些粗大的烦恼或痛苦的时候，我们就觉得快乐、轻松，其实这些都是不长久的。虽然暂时没有粗大的烦恼和痛苦，但实际上还是离不开烦恼、痛苦的本性。虽然得到了一些所谓的快乐，获得了一些所谓的利益，但是不长久。

如果你通过佛法、通过修行得到了快乐，这才是永恒的、真正的快乐，是彻底没有烦恼和痛苦的。学佛修行才是永恒快乐的因。

现在对我们来说，学佛修行的过程也许是很艰难、很痛苦的。因为我们还没有真正明白这些佛理，还没有真正入道，也就是还没有真正学进去。若是真正明白了或者学进去了，这是一种享受！念佛、做课都是一种享受，而且是一种极大的享受！这里面有无比的欢乐，这就是所谓的法喜。学佛当下是法喜充满，最终还将令我们获得永恒的快乐，这也是究竟的利益。但是，我们常常会放弃这些究竟的利益，而去搞世间暂时的利益，去追求世间所谓的快乐，这样做是颠倒的。

若我们没有放下世间的利益，追求这些利益的过程，本身就是种痛苦，最终还是解脱不了。若我们通过修行，最后得到的却是永恒的安乐，这个过程看似艰难，但是非常值得！更何况，如果自己真正明白了，生起了信心，真正精进起来了，这个过程本身就是一种无比的快乐，就是法喜充满！

所谓搞世间八法，讲的是心态。世间的这些名闻利养、吃喝玩乐，不会给你带来真正的快乐、永恒的安乐，这些都是要放下的，但是放下不等于放弃。自己应该以佛法、依智慧去生活和工作，这样不仅暂时上是快乐的，而且究竟上也能得到永恒的安乐。若是没有佛法，没有智慧，你去搞世间法，无论是暂时，还是究竟，都是痛苦的。



我经常讲，若是没有智慧，没有佛法，无论生活，还是工作，暂时和究竟上都是烦恼和痛苦，不会有真正的快乐，我们也不会得到究竟的解脱。所以，有佛法，有智慧，这是很重要的。

所谓“舍弃世间的名闻利养”，是心要放下的意思，即对这些名闻利养不要有太多的欲望与贪恋。若是心能放下，不仅暂时不会烦恼、痛苦，究竟也不会烦恼、痛苦。我们学佛修行也是如此，学佛修行以后，你一样可以生活、工作，但是你要有智慧，这样就没有烦恼和痛苦了。

所以，不要舍弃妙法的殊胜欢喜，这是无边的欢乐之因；不应该去做身心散乱、说笑歌唱等世间事，这是痛苦之因。

辛三（断除自轻凌懒惰）分二：一、略说；二、广说。

壬一、略说：

勿怯积助缘，策励令自主，
自他平等观，勤修自他换。

“勿怯”：比如，世间的国王通过四大军队去降伏敌人而取得胜利。同样，刚开始修行时，一听说要断除对世间的贪恋，断除自私自利，还要修持六度万行，心里就有些怯懦。我们不能怯懦，应该以勇敢的心去修持。

首先，要断除对世间的贪恋，对世间的贪恋是一种障碍。我们可以有愿望，但不能有欲望，因为欲望是成就最大的障碍。我们成家立业等，都是为了快乐，为了解脱，但若是内心有贪恋、欲望，不可能有真正的快乐，也不会有真正的解脱。所以，不能有贪心和欲望。

很多世间人觉得：“若是没有贪心，没有欲望，怎么去生活、工作啊？”其实，若没有贪心、欲望，也一样可以工

作和生活，这个时候主要是以悲心和愿力来为人处世。贪心和欲望是自私的，心态是狭隘的，也因此产生了很多烦恼和痛苦，造成了很多障碍。而在悲心和愿力下，心量是完全放开的，是不自私的，这样不会有烦恼，不会给自己造成障碍。所以，我们要成就世出世间的一切，也要靠悲心和愿力。若是你以贪心、欲望去做，不会有真正的成就，即使有了，也是暂时的而已。

世间人不择手段地做这些事情，也是为了自己能解脱，能快乐。但若是以贪心和欲望去做这些，内心里只会有烦恼和痛苦，不会有真正的快乐和解脱。所以，我们要靠悲心和愿力，不能靠贪心和欲望。贪心和欲望是轮回的因、痛苦的根。若是没有贪心和欲望，你一样可以工作，一样可以生活。因此，现在我们要断除和对治的就是贪心和欲望。佛菩萨也在人间，人道里也有很多佛菩萨，他们是怎么来的？他们是怎样生活、工作的？他们是以悲心和愿力来的，是以悲心和愿力去生活和工作的。尽管这二者在表面上看是一样的，但是内心不同，结果是不一样的：一个是轮回，是痛苦的；一个是涅槃，是解脱的、快乐的。

大家不用害怕，一听说要断除贪心、欲望，就认为无法工作和生活了。不是这个意思！若是你明白了以后，这个并不可怕，根本就不用担心。

其次，要断除自私自利。自私自利是一切烦恼、痛苦的根，只有你真正能为别人着想，能利益众生，你的福报、功德才能达到圆满。这是佛教我们圆满福德和功德的一种方法，如果要圆满你的福德、功德，就不能自私自利，一定要为别人着想，要去利益众生。这是一种方法，你明白了以后，就不用担心和害怕了。

有的人虽然明白了，但是烦恼不好断，习气不好改，主



要是我们没有真正去对治烦恼、习气，也没有真正去修行。若是你能精进修行，能认真对治这些烦恼、习气，其实并不难。因为烦恼、痛苦是突然起来的，都是无常的，所以都是可以改变的，也是可以断除的。大家心里不能怯懦，也不能对自己丧失信心。所谓擐甲精进，主要是指心里要有信心和决心。

“积助缘”：指应具备下文中所讲的四种修行的助缘，即信解、自信（坚毅）、欢喜、放舍。

“策励令自主”：然后，以正知正念去守护自己的三门，不能让烦恼、习气侵入自己的三门，自己自主。

“自他平等观，勤修自他换”：在这个基础上，修自他平等、自他交换等修法。

首先，要具备擐甲精进，要有信心和决心；然后，具备修行的助缘；最后，用正知正念守护自己的三门。在此基础上，再去修这些殊胜的法门，比如自他平等、自他交换，这样你解脱、成佛就绝对没有问题。

这是对治自轻凌懒惰的方法。我们主要的问题是对自己没有信心，不敢去学修这些法。如果你具备刚才所讲的这些条件，一定能解脱，一定能成就。

壬二（广说）分二：一、修思维因无有能力而懈怠之对治；二、修缘难成而懒惰之对治。

癸一、修思维因无有能力而懈怠之对治：

不应自退怯，谓我不能觉，
如来实语者，说此真实言：
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

不能对自己丧失信心，不能认为：我这样一个凡夫，不可能得到解脱，不可能获得菩提果。大家不能这样怯懦，不能退缩。因为如来是实语者、真语者，佛在《妙臂请问经》中亲自讲，若是蝇蜂、蚊虻、昆虫等众生能发起精进力，都能获得难得的无上菩提。

若是能精进，就能获得菩提果；若是不精进，都不能获得菩提果。

况我生为人，明辨利与害，
行持若不废，何故不证觉？

既然这些小含生都能获得菩提果，我已经获得了人身，有能力分辨善恶、分辨利害，如果没有断然放弃菩萨行，怎么会不获证菩提呢？

《宝性论》中云：“佛身能现故，真如无别故，具种故众生，恒具如来藏。”一切众生都有如来智慧德相，都有佛性。若是精进修行，都能成佛。

这些小含生也有佛性，若是能精进修行也能成就。但是，它们没有得到暇满的人身，它们很难精进修行，它们没有这个能力，也没有这样的条件。我们和这些畜生、小含生不一样：第一，自己得到了暇满的人身，这是解脱的机会；第二，自己有分辨能力，了知什么对自己解脱有利，什么对自己解脱有害。我们具备了这些条件，如还能精进修行，解脱成佛完全没有问题。所以，对自己要有这样的信心。

癸二（修缘难成而懒惰之对治）分二：一、无有怯懦之因；二、有欢喜之因。

子一（无有怯懦之因）分二：一、断除难行之畏惧；二、断除长期之厌烦。

丑一（断除难行之畏惧）分二：一、宣说邪念；二、断



除邪念。

寅一、宣说邪念：

若言我怖畏，须舍手足等。

如果心里想："在我发菩提心、修菩提道的过程中，如果众生需要我的手足或生命，要我舍弃。虽然我也想获得成就，也想获得菩提果，但是舍弃这些，我做不到，所以我害怕。"

这是一种邪念。为什么这样说？因为虽然有这种说法，但不是让你刚开始就舍弃自己的骨肉、生命等，而是修到一定的层次，当众生需要的时候，你才可以舍弃。但是，你没有明白这个道理，所以，这种观点与想法是错误的。

寅二（断除邪念）分二：一、以观察而断；二、以修习而断。

卯一、以观察而断：

是昧轻与重，愚者徒自畏。
无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。

"是昧轻与重，愚者徒自畏"：因为自己内心无明与愚痴，才导致了这样的想法。其实，你为了解脱，为了成就究竟的果位，去遭受一点这样的灾难和痛苦，是值得的，也是应该忍受的。但是你这样害怕，心里这样懦弱，就是邪见。

"无量俱胝劫，千番受割截。刺烧复分解，今犹未证觉"：无始劫以来，我们一直在六道中轮回，在这个过程中，我们失去过无数的生命，被无数次地切割四肢。但是，直到现在我们还在六道中轮回，还在遭受无穷无尽的痛苦，很多人都还没有明白，没有知觉啊！我们在六道中轮回，遭受着无穷

无尽的痛苦，这才是最可怕的，才是最需要解决的，但是我们都没有明白，心里没有一点畏惧。生死、轮回是我们要解决的问题，但是我们根本没有明白。

若是仔细观察、思维，在轮回的过程中，我们曾失去过无数的生命，被切割过无数的手、足、头颅，但都是无意义的，我们至今还在轮回，还在痛苦。我们失去过很多次生命，也许是为了暂时的一些利益去跟别人争斗等，在这个过程中，可能遭受过很多不幸，包括手脚无数次地被砍断过。但是，我们所遭受的这些，不但不能让我们解脱，反而会让我们更痛苦；不但不能解决问题，反而会让问题更严重。如果是以嗔恨心去做的话，结果可能是下地狱，遭受地狱的痛苦。这些痛苦都是无意义的，对自己来说是一种伤害，但是我们都在尽力地忍受着。

今天我们通过一些稍微的痛苦、短暂的、所谓的灾难，就能了脱生死，能获得究竟的果位，那么承受这些痛苦是值得的，也是应该的。

我们认为“自己为了求法、修行，而遭受了一些灾难，忍受了一些所谓的痛苦。”这还是因为自己没有彻底明白，没有真正修进去。若是这样，的确是有点苦，有点艰难。但是，当我们真正明白，真正学进去了以后，其实并不艰难，也并不苦。

也许世间人认为，“修行挺苦啊，山上的生活很艰难啊！”我曾经讲过一个公案：密勒日巴在山上没有吃的，没有穿的，身上长出了绿毛，分不清是人还是动物。贡塘地区的五姐妹认为密勒日巴太苦、太可怜了，于是就嘲笑他。密勒日巴却觉得她们很可怜，就唱起了觉歌。觉歌的大意是：密勒日巴和贡塘五姐妹之间互相可怜，互相嘲笑。

其实，修行一点儿都不苦，一点儿都不难。有佛法，才



有法喜，才有真正的快乐，才是最大的享受。表面上的快乐不是真正的快乐，内心的快乐才是真正的快乐；物质上的享受不是真正的享受，精神上的享受才是真正的享受。

所以，修行不会有真正的苦。可能有时候会难一些，尤其是当我们还没有明白真理的时候，在没有真正入道、上路的时候，会难一些。刚开始的时候，尤其是在没有找到真正的方法，没有生起信心的时候，会难一些……因为万事开头难。如果你真正生起了信心，真正找到方法了，会越修越明白，越修越轻松，这个时候不会有艰难困苦。

如果你能忍受这些所谓的苦，就能获得解脱，能获得究竟的果位，这都是值得的，是应该要忍受的。

吾今修菩提，此苦有限期，
如为除腹疾，暂受疗割苦。

我们生病去医院看病，可能要做手术，但这是为了治病、祛除病根，虽然这个过程会让你很害怕，因为你没有经历过这样的事情，但是你也会接受这种治疗。医生可能对你说：“你的腹部或头部要割开。”这是很让你害怕的一件事，这个过程也许会让你很疼痛，但这是应该忍受的。我们为什么愿意接受手术，忍受这些治疗方法？因为这是祛除病根的方法，是在治病。我们经历这段过程以后，就可以解脱病苦，就可以恢复健康。

同样，我们为了获得解脱或究竟的果位，即使在修行的过程当中要遭受一些艰难困苦、严寒酷暑，也是值得的，也是应该忍受的。

看来，我们现在根本没有真正明白解脱、成佛的重要性。

什么叫解脱？解脱是永远地摆脱烦恼、痛苦，无论你是何种身份、何种条件，都一样可以不烦恼、不痛苦，这就是

解脱的状态。如果你今天解脱了，你的身份、条件都不用变，无论你是乞丐，还是国王，都一样不会有烦恼，不会有痛苦，这就是解脱的状态。

其实，人一生的快乐、幸福和物质条件没有太大关系。若是你没有放下，没有真正获得解脱，即使你的身份特殊、财富富足，也一样会烦恼、痛苦。若是你自己真正放下了，真正有成就了，无论在何种条件下，无论身居何处，都一样快乐、无烦恼。所谓“黄金和牛粪等同”，讲的就是这样的境界。

什么是成佛？就是福德和智慧达到圆满。“福德”是指善巧方便。所谓福德圆满，是指一切善巧方便都具足；所谓智慧圆满，是指无论你在哪一道，无论是何种身份，内心都没有任何烦恼、疑惑。

若是为了解脱、成佛，我们经历点儿灾难或者痛苦，也是值得的。其实，我们要的就是这种心态，这种精神！如果你能有这样一个坚韧不拔的毅力，有这样一个愿力，就不会痛苦，也不会有障碍了。

内心不能怯懦，要勇敢。只要有强大的愿力，就能超越；只要有坚韧不拔的毅力，当下就是解脱，不会有障碍的。之所以会有障碍，是因为自己内心不够坚强；之所以会有痛苦，是因为自己的愿没有发出来，心量没有放开。

医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。

为了去病而要治疗，通过治疗可以摆脱病苦。同样，这些烦恼、习气是一切疾病及痛苦的根，也是轮回的根，是自己最大的障碍，也可以说是自己的敌人。我们为了解脱，就要降伏和断除这些烦恼、习气，受点苦也是应该的。



凡常此疗法，良医皆不用，
巧施缓药方，疗治众疴疾。

“良医”指佛陀。若我们今天生病了，就会到医院治疗、做手术等，采取一些方法去解决，也很痛苦。但是伟大的佛陀不用这些方法，他有其他的方法。他通过自己的方法，可以让众生解脱一切痛苦。他的方法既简单又方便。

其实，在你不明白的时候，会觉得佛法难；若明白了以后，就不难了。我们觉得所谓的佛理很深奥，其实当你真正明白了以后，一点都不深奥；我们觉得修行很艰难，其实当你真正找到了方法、窍诀以后，一点儿都不难。

若生病了，你到医院治疗，这也是有过程的，也是很痛苦的；为了解决一些暂时的、粗大的痛苦，你起早贪黑地做生意，这个过程也是很难、很痛苦的。佛不用这些方法，佛用的是智慧。什么是佛法？就是智慧。若是你有智慧，治病就快了，解决问题也快了，身体自然就会健康，家庭自然就会和睦，一切自然顺利、圆满。

其实，很多人之所以学佛修行，也是为了身体健康、家庭平安。佛法是使我们身体健康、家庭平安的一种方法。若要一切顺心如意，要生活与工作圆满，就要有佛法的智慧。若是你有智慧了，心里就没有那么多忧愁了；心情好了，身体自然就健康了。若是有佛法、有智慧，就能保持心态的平静，这样一切自然就平安了。若是你有智慧了，就没有妄念了。所谓的妄念，就是我们经常想的这些没有用的、不该想的事。若是妄念都没有了，该想的都能想到，该做的都能做到，能不事事成功、事事圆满吗？佛法就是这样的一个方法。

伟大的佛陀不用世间的这些方法，他通过佛法，通过智慧，令一切都能迎刃而解，一切都能当下圆满。

卯二、以修习而断：

佛陀先令行，蔬菜等布施，
习此微施已，渐能施己肉。

我们是要做布施的，但是佛没有说刚开始就要施舍自己的骨肉、手足。佛说，刚开始你实在修不出施舍心，实在不能施舍的话，先用自己的左手和右手练，右手给左手，左手给右手，这样锻炼自己的心态。从自己先能放下的、能舍弃的物品开始，比如说蔬菜之类的普通食物。慢慢地这样练、这样串习，最后逐渐连自己的血肉和身体都能舍弃。也不是必须要把自己的身体和骨肉施舍了，而是讲众生需要的时候可以施舍。意思是要放下对肉体的贪着，这也是有过程的。先把一些不值钱、自己执着心不是特别强的东西放下，不贪着；然后慢慢地放下对自己来说最珍贵的东西，最后就能放下对身体的执着，心态是练出来的。

我们观想也是如此，是要练心的。刚开始心里要这样思维、忆念也很困难，但若是慢慢地修炼，最后一下子就能观出来了，一下子就能达到那种境界了。就像世间的运动员练跳高、跳远一样，刚开始哪能跳那么高？哪能跳那么远？经过长期反复地训练，最后都能练出来。我们的心态也是要练的，观修也是要练的。

很多人观不出来，说心静不下来。哪有那么快、那么容易心就静下来了？其实，你真正观想成功的时候，那是境界。你真正能契入那种境界了，也不一定要观出一个形象来，或者在你面前显现出什么来。当你修到那个程度时，你的境界已经达到菩萨和佛的境界了。所以这是不能着急的，必须慢慢练。你若是着急，内心郁闷，就是自己给自己制造障碍。无论是坐禅，还是观本尊，心态都是要放松的，不能紧张。



你心里越紧张，越着急，越观不出来。水不动的时候，才能映出月亮的影子；若是水总动摇，能映出月亮的影子么？所以，别让心动，别让心散乱，不着急，才能真正进入状态，才能真正观出来，这都是要慢慢练的。

一旦觉自身，卑微如蔬菜，
尔时舍身肉，于彼有何难？

若你真正达到了黄金和牛粪等同的境界，你的肉身和蔬菜也是等同的，这个时候要放下、施舍这个身体，就不难了。

佛并没有一开始就让我们把一切都放下，一切都施舍掉。所谓施舍，主要是心里要放下贪着。对自己的身体、受用都没有贪着的时候，你的施舍心就修出来了，布施度就圆满了。

其实，修行不难，成就也不难，主要是我们缺少方法，缺少窍诀。佛把方法教给大家了，但是大家不接受、不相信；佛把窍诀赐给我们了，但是大家不运用。以前有个人问："若是饭菜里有毒怎么办啊？"他不敢用，也不相信这个方法。

佛讲，若是你想解脱烦恼，想解脱痛苦，若是你想自己的福德和智慧达到最究竟、最圆满，你就应该这样做，应该这样想。但是我们没有相信啊，更没有这样做啊！这就是问题。若是你真正相信这个方法，若是你真正利用这些窍诀去面对、去实行的话，成就就非常快了，一点儿都不难了。

什么是业障？自己不相信，也不按这个方法去做，得过且过，这就是业障，这是我们要去对治的。

丑二、断除长期之厌烦：

身心受苦害，邪见罪为因，
恶断则无苦，智巧故无忧。

若是有时候受到伤害，有时候遭受痛苦，这是为什么？主要是自己执着，然后造业。

若是你不造恶业，哪来的恶果；你造恶业了，才有恶果。若是你不去执着，就不会受到伤害。若是你不把这个身体执着为我的话，就没有事了。作为一个真正的修行人、一个真正的成就者，既然已经断除了一切恶，哪来的苦果？既然已经放下了一切，哪来的伤害？

你执着什么，什么就伤害你；你执着得越深，它对你的伤害越大。我们自己也有亲身体验，比如说，无论是东西，还是人，你越执着，它对你的伤害就越大；若你不去执着，真正放下的话，就不会有这些所谓的伤害。

福德引身适，智巧令心安，
为众处生死，菩萨岂疲厌？

“福德引身适，智巧令心安”：若是福德圆满了，身体自然就健康、舒适了；若是智慧圆满了，内心自然就安宁了。既然如此，你学佛修行，怎么能遭受伤害呢？怎么会遭遇痛苦呢？若是你受到伤害、遭遇痛苦了，说明这是造恶业的果报，是你自己没有放下而导致的。

“为众处生死，菩萨岂疲厌”：菩萨虽然在轮回里，在人间，但他不属于轮回，不会遭受这些痛苦。《普贤行愿品》中云：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”他是以悲心和愿力来的，是自在的。而众生在六道里，是由业力牵引而来的，是不自由的，是痛苦的。

菩萨不会有疲劳、厌倦的时候，因为他以悲心和愿力而来，他的力量是无穷无尽的；即使有，也是一种示现，不是真正的，但是也许我们不一定能明白这些。



子二、有欢喜之因：

以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。

若是你能发菩提心，以菩提心去行持善法，就能迅速断尽一切恶业和烦恼，能消除一切障碍，可以立即积累无量无边的善根与福德。所以，这已经超胜声闻和缘觉。

声闻和缘觉也行持善法，也能消业，但是他们没有发菩提心，所以消业的过程很慢，烦恼断得也不彻底，积累福德和善根的过程也很漫长，而且无法达到最圆满。若是我们发菩提心以后去行持善法，解脱和成就既快又容易，不同于声闻、缘觉。

所以，大家能遇到大乘佛法，能发菩提心，这是宿世修来的福报，自己要珍惜。以这样的福报、机缘，无论是今生解脱，还是即身成佛，都很容易，就在眼前。

如是思维，令自己的信心增加，去对治自轻凌懒惰。

故应除疲厌，驾驭觉心驹，
从乐趋胜乐，智者谁退怯?

所以，应该遣除一切疲厌，驾驭菩提心的骏马，从安乐之处趋向安乐之处。不仅修行的过程是快乐的，最终所获得的结果也是安乐。对一个智者来说，哪会有退心和怯懦啊？尽管他身处轮回，但是他是以愿力利益众生的，所以没有任何的疲惫、厌倦。若是一位了知功过的智者，谁会懈怠、退怯呢？

现在有很多人都犯这个毛病。刚开始很有信心似的，越往后越没有信心了，开始灰心、退步了。为什么会灰心、退步？这说明你还是没有明白佛理，还是没有真正去修行。若

是真正明白佛理了，若是真正有修行了，不可能这样。这是一条光明大道，应该越走越圆满。

大家要仔细观察自己的相续，自己是什么状态？若是越学越糊涂，越修越没有信心，说明你还是没有明白，还是没有修行。虽然在字面上都懂，看似很精通，实际上还是没有真正明白。若是真正明白、真正有修行，不会有心灵上的障碍，也不会懈怠。

这些都是镜子，大家要好好地照照，看看自己有没有这些毛病，是不是这样子的？如果有这些问题，自己应该知道怎样去调整，怎样去改变，这些是很重要的。

思考题：

1、怎样才能断除耽著恶事懒惰？

2、断除自轻凌懒惰的方法是什么？



《入行论讲记》（总第六十二讲）

摘要：

1、略说增上精进之四助缘及二力；

2、广说增上精进之四助缘：

（1）信解：

① 思维无信解之过患。

己三（增上对治）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

勤利生助缘，信解坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。
故断彼违品，以欲坚喜舍，
实行控制力，勤取增精进。

“勤利生助缘，信解坚喜舍”：精进是成就的根本。精进修行、利益众生要具足四种助缘，通过这些助缘才可以精进修行，才可以行持菩萨道，利益众生。

助缘有四种：第一个是“信解”，即对善法有信解；第二个是“坚定的毅力”，即无有退转的坚信；第三个是“喜”，即无比的欢喜心，这里指的是法喜充满；第四个是“舍”，即必要时能放舍。任何时候都一样，该放下的要放下，主要是对众生有利益，有必要的时候要放舍。共有四种具有力量的助缘。

“畏苦思利益，能生希求力”：信解是什么？是希求之意，也就是对正法有强烈的希求心。只有自己真正明白了解脱的利益、正法的加持力，才能生起强烈的希求之心。这不

是盲目追求，更不是盲目信仰。但现在很多人都是在盲目信仰，盲目追求。

信解很重要，它是最根本的，也是最主要的。信解是对正法有强烈的希求，就像小孩子喜欢游戏，大人喜欢钱一样。小孩子就爱玩游戏，对游戏有种强烈的希求心，它是一种动力。小孩子为了它可以不吃不喝，通宵达旦地玩，父母劝也不听；大人喜欢钱，为了赚钱，当牛做马都行，不吃饭、不睡觉都能忍受。只要钱能拿到手里，可以不顾一切，哪怕要伤害父母、伤害亲人、背叛朋友也行，甚至连性命都不要了。因为他知道钱对他有帮助、有利益。其实，临终的时候、死了以后，钱有什么用？但是他就是喜欢钱，就是对这个东西有强烈的希求。同样的道理，我们应该对正法和这些无漏的功德有强烈的希求心，有特别的喜爱之心，这是根。信心有多大，成就有多大；希求正法的心有多大，成就就有多大。

怎样生起信解？首先，你要了解轮回，对轮回有恐惧心。轮回是苦海，自己曾经在轮回里遭受过无穷的痛苦，以后还要遭受无穷的痛苦。只有对此深信不疑，才会有想解脱的欲望，这样，你通过正法，通过胜解信，才能真正地获得解脱，除此之外，你没有任何办法。如果你真的非常想解脱，那么解脱唯一的方法就是佛法，唯一的出路就是胜解信。这样，就能生起胜解信，对佛法的希求心就有了。对佛法有希求之心，就能精进修行，这样就一定能获得菩提果，一定能解脱。你通过修行正法，通过胜解信，才能真正地获得解脱，除此之外，没有任何办法。

了解轮回，对因果、轮回生起定解，这是很重要的。若是对轮回没有生起定解，就无法生起胜解信，也无法精进，无法行持善法，更无法获得解脱。大家要反复观察和思维四外加行，尤其是因果、轮回，这些道理很重要啊！若是对这

些道理没有生起定解，就无法生起胜解信，也无法精进；若没有胜解信，就不会有精进修行；若不精进，就不可能证得菩提果。这都是因果关系。

很多人总想解脱、想有神通，那你也要知道这个方法啊！比如，你今天要去赚钱，要发财，你要知道怎样才能赚钱，要有方法，然后按这个方法去做，才能赚到钱，才能发财。

“故断彼违品，以欲坚喜舍”：若要断除精进的违品——三种懒惰，真正精进起来，就要具足前文所讲的四个助缘。

“实行控制力，勤取增精进”：首先具足四个助缘，再加上实行、控制力。所谓实行，指实际去做。若只是有断恶行善的希求和愿望也不行，还要实际去断恶行善。其实，如果真正有希求心和真实的愿，实行也很容易。大家应该尽量去断恶行善，实际去做消业、积福等事情，让自己精进起来。所谓控制力，是以正知正念，自在地调整自己的身心，掌握自己的身心，不被烦恼、习气所束缚和控制。若自己能以正知正念驾驭自己的身心，就能很自在地调整自己的身心。

这里讲了四种助缘、两种力量。两种力量就是指实行和控制力。

有些解释中讲“故断彼违品，以欲坚喜舍”，这句偈颂是后人加的，并非原文。因为前面已经阐述过这个内容，后面没必要再重复一遍，而且前后偈颂也不是很连贯。但是，很多论师，包括我们的历代祖师们，也能圆融地解释这句偈颂。若是按前文所述，也是能解释通的。

庚二（广说）分三：一、具备助缘；二、依助缘精进修持；三、主宰自己。

辛一（具备助缘）分四：一、信解；二、自信；三、欢喜；四、放舍。

壬一（信解）分三：一、无信解之过；二、信解之功德；三、以宣说因之方式生起信解。

癸一（无信解之过）分三：一、思维未行信解之事；二、安立理由；三、宣说思维于法无信解之过而不应舍弃。

子一、思维未行信解之事：

发愿欲净除，自他诸过失，
然尽一一过，须修一劫海。

“发愿欲净除，自他诸过失”：自己发愿要断除自他的一切过患，即断除业障、烦恼障、所知障、习气障。

“然尽一一过，须修一劫海”：然而就算是净除这些过失中的一种，也需要在无数劫中精进、努力修行才可以。

这些习气从无始劫以来一直串习到现在，已经是刚强难化了；这些恶业一直在不断地积累，到现在已经是无量无边了。现在若想一下子改掉，立即消除，一般情况下是不可能的——不可能马上改变，不可能立即消除或解决。如果这样去思维，就会明白：哪怕要改一种毛病或消除一种恶业，可能也要经历无数劫的努力和苦修。

大家有时候想得有点太简单、太容易了，实际上哪有这么容易啊！有的人想：“我上山参加百日共修就能成就吧？”“我上山参加百日共修就能解脱吧？”你才参加了一次百日共修，而且期间也是断断续续地修法，哪有这么容易就能解脱、成就的？有的人觉得：“我已经学修几年了，怎么还不成就呢？”“我修加行已经好多年了，怎么还没有生起出离心呢？”实际上，若要生起出离心，哪有这么容易？若要真正成就，哪有这么容易？

大家比较一下：仅仅是几年，甚至几十年的串习，都很难一下子改掉；那么你从无始劫以来所串习的，又怎么会这



么容易改掉啊？就像有些东西上积聚了比较严重的灰尘、染污，还要花很长时间磨啊、擦啊，最后才能呈现出原来的样子，才可以去除这些污垢。同样，从无始劫以来到现在不断积累的恶业，哪能一下子就消除啊？

“我念完了 108 遍百字明，也念完了 40 万遍金刚萨埵心咒，佛经上不是说念 108 遍百字明或者念 40 万遍金刚萨埵心咒就能消除一切恶业吗？”是的，没有错，但这也是有前提条件的。

如果你生起了出离心，发出了菩提心，然后保持这种觉悟的心态，在这种清净的心态下念 108 遍百字明或者 40 万遍金刚萨埵心咒（书上写的是 10 万遍），你往昔所造的一切恶业一定能立即消除，成就也就快了。但是，你的出离心还没有修出来，菩提心也没有发出来啊！所谓“108 遍”或“40 万遍”，都只是一种形容而已，并非真的要达到这个遍数，也许你念一遍，甚至还没有开始念的时候，业障就已经消净了。因为你的菩提心已经发出来了，尽管你嘴上没有念，但是心里已经念了，而且念得很到位。

有的人也许有疑惑：“若是要发菩提心，不是要消业吗？而要消业，不是要发菩提心吗？那到底是先发菩提心，还是先消业？”既要发菩提心，也要消业，可以同时进行，可以同时修炼。若菩提心真正发出来了，业障也就消了；若业障彻底消了，菩提心就生起来了。最初是有前后次第的，最后就没有前后次第了。

如同猫出现了，老鼠就会无影无踪。当菩提心生起来了，往昔所造的恶业立即就没有了。如同阳光照进来了，黑暗立即就会消失一样，不是渐渐消失的，而是在阳光照进来的同时就消失了。同样，若业障消掉了，心地清净了，菩提心就显现了。当菩提心显现的同时，业障就没有了。

我们为什么生不起来出离心、菩提心呢？主要的原因是业障障碍了我们。这些业障是无始劫以来积累的，若是有业障，就很难生起出离心和菩提心。

若我未曾有，除过精进分，
定受无量苦，吾心岂无惧？

如果我从来没有断除这些过失或者消除这些障碍的精进分，一点儿都不精进，因为这些过患和业障，将来一定会堕落，一定会遭受无穷无尽的痛苦。既然如此，我心里怎么还生不起畏惧心呢？怎么还没有厌离心呢？

若是要净除这些过失和障碍，可能需要在无量劫中精进修行，才能彻底清净。但是，到现在我还没有一点儿的精进，没有一点儿的信心，这些业障和过患还留在我的相续中，由此自己一定还要六道轮回，还要堕落地狱，还要遭受无穷无尽的痛苦。自己已经在火坑边上了，已经到悬崖边上了，即将要掉下去了，怎么还如此安逸和懈怠呢？

如果我们能真正如是观察和思维，怎么会有吃饭的兴趣？哪里还有呼呼大睡的心情？真的，自己所积累的这些业障无量无边、不可思议，自己的这些毛病非常严重，将来不但不能解脱，还会堕落，要遭受无穷无尽的痛苦……如是思维，就容易生起信解，就容易精进起来。

发愿欲促成，自他众功德，
成此一一德，须修一劫海。
然我终未生，应修功德分，
无义耗此生，莫名太稀奇！

本来已经发出了愿菩提心，希望成就自他的一切功德。而要成就这些功德，达到圆满、无漏的境界，可能要经历无



数劫的修炼，经历无数劫的积累。但是，我到现在还是一点儿最基本的功德都没有修成，一点儿功德都不具备。我得到了人身，也闻到了佛法，而且熏习了这么多年，现在老了，快要死了，但还是一直在表面上学修。以智慧仔细观察，发现自己没有修成丝毫的功德，浪费了人身，虚度了光阴，实在是罕见的莫名其妙啊！我为什么这样呢？这么好的机会没有珍惜，太遗憾了。也可以理解为，真的太奇怪了，我怎么这样呢？我也是个人，我也有心啊！有心的人为什么不知道思维呢？有心的人怎么不知道什么重要呢？这样跟畜生一样没有心，就是一个躯壳，哪里还是人？仔细观察就是这样的。

子二、安立理由：

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满贫者愿，
未除怖者惧，未与苦者乐，
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

若是要净除这些过患、消除这些罪障，要成就和圆满自他的一切功德，就要经历无数劫的修炼，应该一直不间断地积累功德，最后才可以成就。但是我现在一点儿精进分都没有，一点儿修行都没有，一点儿功德都没有。大家看看，自己是不是这种人？是不是属于这个行列里的？

“吾昔未供佛”：应该恭敬佛，供养佛。但是，我没有恭敬佛，也没有供养佛。

也许有人会说：“不对吧，我也恭敬佛，天天磕头；我也供养佛，天天供灯、供花、供香等等。”其实，哪有恭敬啊？都是自私的；哪有供养啊？都是不清净的。若是发心不清净、自私自利，就不是真正的恭敬，也不是真正的供养。

尽管你拜佛、供佛了，但你是自私的，“我要解脱，我要成佛，佛祖加持我，给我力量！”都是为了“我”嘛。其实，若是你有真诚心，内心清净，这本身就是加持，本身就是力量。你在往外求的时候，根本就不会得到加持。

没有私心杂念，才是真正对佛有恭敬心；无所求，无有私心，才是真正的供养。有些人认为：“我天天拜佛，天天供佛，佛怎么还不给我加持，怎么还不管我呢？”你是有目的的，在跟佛做交易，谈条件：“我供养你，你要给我加持。”“我恭敬你，给你磕头，你要保佑我，当我的保镖。”这不是真正的供养。

“未施喜宴乐”：直到现在，我也没有施给众生大喜宴的安乐。不仅给众生吃穿等暂时的安乐，并且给他们传法，让他们明白诸法的实相真理，令其获得究竟的安乐，这就是“大喜宴的安乐”。

我们有时候也做一些所谓的布施，但都是有要求、要回报的。若是达不到自己的要求，没有相应的回报，就不做布施。

举个例子：作为一个真正的修行人、菩萨，当听到要饭的声音，看到乞丐的时候，就会生起无比的欢喜心，这种欢喜比那些声闻、缘觉入定时的禅悦还强烈。但是我们一看到乞丐时，心里就烦；听到要饭的声音时，就尽量躲避。这就说明根本没有利他心、菩提心。有些人还找理由，说这些乞丐是假冒的，是别人雇的。即便如此，那又怎样？雇的也是众生啊！他们也是被烦恼控制的可怜众生，都是我们所化的对境，都是我们宿世的父母。有的人在那儿自作聪明：“别给，别给啊，都是别人雇的……”意思是其背后有人指使，钱都被那个人拿走了。他拿走就拿走呗。眼前的这个人当乞丐也不容易啊，他要饭难，你给点儿也容易。无论他背后有



没有别人，有没有其他事，既然他当时要饭了，你给他一块钱，他会非常高兴。让众生欢喜，让众生快乐，这叫做善事。你只给了他一块钱，但是你看他由此获得的那种满足感、内心的那种快乐多大呀……如果能给他三块钱、四块钱，他更是高兴得不得了，满载而归，多好啊！所以，自己要发心，要这样施舍。

我们现在还没有传法的能力，虽然有时候也假装地讲一些大道理，但是发心不清净，也就没有真正的加持。若是你发心不清净，即使你讲得再多、再好，也没有用。所以，大家现在应该先把自己修好。当你真正没有私心杂念、真正有利他心的时候，哪怕你跟那些众生说一句佛法，也有力量，利益也是无穷的，加持也是不可思议的。否则，只讲些大道理，讲些理论知识，不一定能真正利益众生。

“未曾依教行”：自己没有深信佛法，也没有依教奉行。尽管口头上说自己“信佛”、“学佛”，但实际上对佛所讲的这些基本的道理，既没有明白，也没有相信。所谓信佛，就是要信佛所讲的这些道理。明白了这些真理，对这些道理有甚深的信心，深信不疑，这叫信佛。所谓学佛，就是要依教奉行，一切都按佛的教言、佛教的方法去做，这就是学佛。

观察一下自己：口头上说信佛，最终信的还是自己；口头上说学佛，最终学的还是凡夫。口头上信佛，但是到关键的时候，还是自作主张。佛说：“要坚信，要坚持。”你坚信、坚持了吗？虽然上山来参加百日共修，一听说家里有事儿了，就走了；一听说单位有事儿了，就走了。佛说：“该来的都会来，该走的都会走；该离开的一定会离开，不该离开的不会离开；该来的时候，不求也会来；不该来的时候，再求也没有用。”但是你相信了吗？整天在那儿患得患失，妄想分别。佛说要这样做，但是你自己是那样想的，所以肯定

就那样做了，这就是信自己，根本没有信佛。学佛也是如此，根本没有学到佛，还是个凡夫，所做的事都是跟着习气和烦恼走的。我们还是不要说自己是学佛、信佛的吧！否则，不仅丢自己的脸，更丢佛的脸。

“未满贫者愿”：我们也没有满足这些贫困者的心愿啊！就像前面我们讲的那个例子一样，一看到乞丐来了，就躲得远远的。有人需要帮助时，也没有伸出援助之手。

“未除怖者惧”：众生心灵有恐惧的时候，我们没有去遣除众生的畏惧啊！比如，当我们到饭店或者其他吃喝的场所，看到那些众生被关在鱼缸里或者被杀、被炒，心里有畏惧的时候，自己还在那儿哈哈大笑，没有去遣除他们的畏惧啊！

“未与苦者乐”：我们也没有让这些痛苦者获得安乐。

“吾令母胎苦，唯起痛苦已”：我们在母胎里呆了那么长时间，让父母痛苦。父母生育我们、养育我们，为了我们遭受了很多痛苦，付出了很多心血。但是，自己来到人间，并没做什么有意义的事情，也没有任何的功德。现在很多人成了父母的累赘，成了社会的负担，虽然得到了人身，但是就这样白白地空耗了。我们就这样白白地浪费了人身，还利用人身伤害了很多众生、造了很多业，这些果报将来都是要承受的！

思考题：

1、精进修行的四种助缘是什么？

2、佛说“一切善法的根本是信解”，此信解是什么含义？请具体说明。



《入行论讲记》（总第六十三讲）

摘要：

2、广说增上精进之四助缘：

（1）信解：

②思维信解之功德而增上。

③宣说生起信解之方式。

子三、宣说思维于法无信解之过而不应舍弃：

从昔至于今，于法未信解，
故遭此困乏，谁复舍信解？

在过去世、现在世当中，我们都没有对正法生起信解，导致了自己一直在六道中轮回，遭受了无穷无尽的痛苦。虽然自己也想获得解脱，也想获得自在，但是却无法实现这些愿望。之所以会如此，就是因为我们对正法没有胜解信，对正法没有希求心。

对我们而言，其他的问题都不是问题，现在最要紧、最重要的问题是什么？就是对正法的胜解信、希求心。若是有胜解信、希求正法的心，一切问题都会迎刃而解，一切目标都会水到渠成。真的，我们现在找到了问题的根本所在，也就找到了关键点。若是自己真心想解脱、想成就，就要对正法生起信解，对正法有强烈的希求之心。

癸二、信解之功德：

佛说一切善，根本为信解。

大慈大悲的佛陀告诉我们："一切善法的根本就是信

解。”善法是安乐的因，有善法就有安乐。若是你想获得安乐，就要奉行善法。善法的根本是什么？就是信解，对善法有强烈的希求心。

《慧海请问经》中云：“诸善之本即信解。”一切善法的根本就是信解。《文殊刹土庄严经》中云：“诸法由缘生，住于意乐上。”一切法都是依缘而生。无论是行持善法，还是修行，主要是“住于意乐上”，看发心。有发心才有修行，有意乐才有善法。所以，是否是善，就要看意乐。若是你心不甘，情不愿，即使念得再多，做得再多，也不属于善法，不是安乐的因，不是解脱的因。

你天天诵经、打坐，是不是在修持善法？主要看自己有没有意乐，有没有欢喜心。若是没有意乐，仅仅是勉强地做、痛苦地修，那就不是修持善法。你有没有修行，也要看发心。今天你上课、打坐，都是要发心的，否则就没有修行。

所以，我经常讲发心。为什么说前行发心殊胜呢？若没有发心，就不会有善法，也不会有修行。所谓“修行在心，不在相”，讲的也是这个意思。主要是看你的发心，看你的心态。若是你有一个正确的发心，有一个清净的心态，那就都是在修行，都是在行持善法。否则，就没有所谓的修行，没有善法了。

有的人问：“我有时候有发心、意乐，但是有时候又没有，怎么办？”就是要修、要练。这种信解或信心是修炼出来的，而不是生下来就有的。

癸三（以宣说因之方式生起信解）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

子一、略说：

信解本则为，恒思业因果。



恒常思维、观修善有善报、恶有恶报的因果规律，这是信解的根本。

前文已讲过人身难得、寿命无常、轮回过患，此处又讲到因果不虚。可见，若要生起信心、精进修行，离不开四外加行的修行。

我们都忽略了这些最基础、最根本的修法。我们周围的信佛、学佛人也不少，但是真正有修行、有成就的人却非常罕见。之所以会这样，就是因为忽略了四外加行的修习，没有打好这个基础。这就像盖房子、搞建筑却不打地基一样，盖的房子根本就不会稳固。若是不打地基，就盖房子；若是没有地基，就建高楼大厦，这是不合理的，是错误的。此处是用这个比喻来说明我们目前学佛修行的状态和情况。

虽然有些人声称自己在修净土法，在修禅宗，在修密宗，在修大圆满等等，但是连人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些基本的道理都没有弄明白，对这些最基础的佛理都没有生起定解，没有深信。这样的话，即使你念了很多，做了很多，也都是不如法的，都是犯戒、造业的。有的人还说："我学佛这么多年，怎么还不成就呢？""我修了这么多善法，怎么还这么倒霉呢？"你一直在拿佛法造业，还怨天尤人，这样能成就吗？能获得佛法的利益吗？不可能的。

菩提心和证悟空性的智慧都是在这些基础上生起来的，在这些基础上建立的。若是你没有轮回过患、因果不虚等的基础，所谓的菩提心、无我、大空性、大光明等，都不是佛讲的，都不是佛法，都是外道。因此，若是不精通因果和轮回，对因果不虚和轮回过患没有生起定解，就不会有无我、空性的见解，也不可能达到大圆满或大光明的境界。若是你自认为已经证悟空性了，甚至可能已经达到大光明的境界了，那就是走火入魔了。若是真有这种觉受、境界，这肯定

是外道、邪道。如果你要了知这些甚深的法义，首先要先了知因果和轮回这些道理；如果你想成就无我、空性的境界，首先要先修人身难得、寿命无常这些基础的修法。

因果不虚、轮回过患就相当于门，如果你要明白佛门里所讲的“无我”、“空性”、“大光明”等这些甚深的法义，而没有从门进去，你就看不到里面的东西；人身难得、寿命无常就相当于楼梯，如果你想达到大光明、大圆满的境界，而没有从这个楼梯往上爬，你根本无法能够达到那个境界。

所以，大家要多思维、观修四外加行的内容，反复思维，反复观修，直到生起定解，深信不疑。有的人说：“我现在已经修三遍了，六遍了……”等等，你生起定解了吗？你现在对这些道理是深信不疑吗？你现在有胜解信了吗？能精进修行了吗？寂天菩萨在《入菩萨行论》里讲得很全面，很彻底，很明白，很清楚。大家看看，自己有没有信解，有没有精进？若是没有，还是不行。

怎样才能精进起来？怎样才能生起所谓的信解？寂天菩萨所讲的方法也就是四外加行的内容，除此之外，没有其他的办法了。在此处，有时候讲：“要去思维暇满难得。”有时候讲：“要去思维寿命无常。”有时候讲：“要去思维善恶因果和轮回的痛苦。”没有其他的，只有这些了。

所谓的信解，就是对佛法、对善法有强烈的希求之心。若是有信解，就能精进；若是能精进，就能解脱，就能成就。

观察我们现在的状态：一听说要上课了、要观修了，自己是不是迫不及待？“几点钟了？怎么还不上课啊？”“太好了！要上座了。”“太好了！要上课了。”我们没有如此迫不及待吧。很多人都找借口不来上课、观修，没有真正的理由。若是你实在有事情要处理，少吃一顿饭，少睡一个小时，也可以吧？对你来说，一日三餐一顿也不能缺，睡觉必须要

准时，吃饭、睡觉第一，做事情第二，修法已经排到第三、第四的位置了。其实，哪有比修行还重要的事啊？哪有比修法还重要的事啊？大家应该观察、观察，好好想一想。

现在已经到末法时期了，想要真正精进修行，真的是很困难。有些人已经出家了；有些人虽然还没有出家，但是也都放下了一切，到山上来参加共修。既然大家都是为了学佛修行，那修行就是你们现在专门要做的事情，是你们唯一要做的事！但是，我们现在却还是这样懈怠，能找借口就找借口，能偷懒就偷懒。很多人说："我要到那边干活，我要为寺院做事……"我现在有点怀疑你们的发心，你们想这样做的真正原因是不是因为开始厌烦上座观修了，所以就想干脆去干点儿活吧？若是你们真有清净的发心，干活本身就是修行，就是消业；若是你们发心不正确，实际是为自己不愿意上座观修而找借口，这样做不会有任何意义！

我们之所以没有希求正法之心，也不精进，就是因为四外加行还是没有修好，修得不扎实。任何时候，四外加行的学修都不应该间断：首先，刚开始的时候，它能引导你入门，让你入道。我们今天真正要入门、要入道，就要靠学修四外加行。若是没有四外加行的学修，即使你皈依佛门了，也很难真正入门啊！即使我们发菩提心了，也很难真正入道啊！所以，若要修好皈依、发心，表里如一，心口一致，就要有四外加行的学修，要有这个基础；其次，入门和入道了以后，你继续思维、观修四外加行的内容，就是鞭策，它会让你不停地进步，这很重要啊！即使你已经入门了，也要继续前进；即使你已经入道了，也要继续提高自己的道心和境界。如果你能思维、观修四外加行的内容，它能让你前行，能让你提升。可见，一切的修持，都不离四外加行的学修；最终，它能让你圆满，让你达到解脱的彼岸，让你成就圆满的佛果。

所以，大家要不停地思维和观修四外加行，这些都是根，都是真正的动力。

很多人都不理解，也不爱听这些内容，心里想："这些都是小学生要学的，是不是太简单了？我这样一个老居士、老菩萨，怎么还让我学这些，怎么还给我讲这些呢？"这是傲慢！这种人实际上一点修行都没有。现在这样的"学佛人"真的有很多，我也遇到过这种人。若是给他讲四外加行，他根本就看不起；如果给他讲大空性、大光明，他才有点兴趣："这个有点符合我，有点意思。"这种人真的挺可怜！但是没办法，也许他还觉得我们可怜。

大家真的不要犯这种错误。若是真心想修行，想成就，就把架子放下来。应该反省一下："自己到底有没有这些功德？有没有真正的修行？"不要自欺欺人，不要以盲引盲。

刚开始，我也有这个毛病。但是，最后我明白了：若没有四外加行的修法，没有明白这些道理，不可能有真正的佛法，也不可能有所谓的成就。这个道理我是很明白的，现在也是深信不疑。尽管如此，因为习气，有时我自己还是会犯错误，还是会想"空性"之类的话题，有时候也想"安住"一会儿，其实哪是什么"安住"啊？

有时候我也会思维四外加行的内容，思维之后，自己的内心更敞亮、舒适了，感觉非常不可思议。既然如此，自己为什么还犯错误？所谓的"江山易改，本性难移"，烦恼很难降伏，习气更是难降伏。

所以，信解很重要，它是一切善法的根本。怎样才能生起信解？就是思维、观修善恶因果不虚这个真理。

子二、（广说）分二：一、总说黑白业果；二、广说彼等特殊之果。



丑一、总说黑白业果：

痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。

我们身心所遭受的一切痛苦和不幸以及种种恐怖，都来自于自己往昔所造的恶业，在过去世中，我们曾为此遭受过无量无边的痛苦；现在若是不利用这个人身精进修行，在来世中还会遭受无穷无尽的痛苦。

我们在现在世中要遭受生苦、病苦、老苦、死苦等种种痛苦，这些都是必定要经历的，谁也无法逃避。

生苦。我们是伴随着哭声出生的，为什么会哭？因为无论是住胎，还是出生，我们所遭受的痛苦和折磨都是难以想象的。这都是我们曾经亲身感受、亲身体验的，虽然现在想不起来了，但是不等于那时没有遭受过；虽然现在没有感觉，但是不等于以前没有感受过。

病苦。我们现在时而头疼，时而胃不舒服，虽然都是小病，但是生病的滋味真的非常难受。当病情稍微有一点点恶化的时候，心里的那种恐惧和痛苦，感觉真是生不如死。但人就是这样，虽然当时知道苦，也很害怕，但是过后又忘了，一旦病情稍微好一点儿了（其实也不是从根上好了），就又开始去造业了。

此外，老苦、死苦也都是我们必定要经历的。其他的如爱别离苦、不欲临苦、求不得苦等等，这些都是我们曾经经历过和感受过的。

我们之所以在过去世、现在世和未来世当中要遭受这些恐惧、不幸与痛苦，都是因为自己往昔所造的罪恶。自己内心有烦恼，而后造了恶业，因此就有这些果报。这就是真正的原因，也是唯一的原因。也许我们会找很多其他的理由，

比如，“是不是我吃得不好，生病了？”“是不是我穿得不好，生病了？”“我现在没有合适的工作，也没有和睦的家庭，这是不是我痛苦的原因？”如此等等，但这些理由都不是真正的原因。

我们之所以烦恼、痛苦，遭遇灾难，就是因为自己内心不清净，造了恶业。所谓的恶有恶报，这个果报必须要成熟在自己的相续中，成熟于自己的五蕴上。除此以外，没有其他的原因。

由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。

由欲乐心引发而奉行善法的人，不管转生何处，无论到哪里，福报都会现前，献上善妙的供品。

我们很多时候所考虑的都是多余的，自己若是能行持善法、积累善根，无论在哪里都一样会有福报，一定会安乐的。否则，你考虑得再多，走到哪里，都没有用。

现在的人心里总有很多的忧虑：有工作的觉得有压力，不想工作；没有工作的人想找工作，觉得这样就会好起来；有家的不想过下去了，没有家的就想找个伴侣；在山下修法的人想到山上修，在山上修法的又想下山……这种人就是这样，在哪儿都待不住，在哪儿都不稳定。身心漂浮不定，就像中阴身似的，怎样做都很难开心、快乐。

若是对正法有意乐、能行持善法的人，在哪里都一样：无论在山上，还是在山下；无论是有家，还是没家；无论有工作，还是没工作，都一样会开心、快乐。能让自己开心、快乐就行了，但是能做到这点很难。世人偏偏都是自己让自己烦恼，自己让自己痛苦。其实，谁也没有为难你，是你自己为难你自己，你是自寻烦恼，自找痛苦。



大家要想开一点，一切随缘，来就来，去就去；有就有，没有就没有；缘来缘去，缘聚缘散，一切都很正常。为什么非要执着这些？为什么非要跟这些较劲呢？这都是自然规律，都是自然现象，你能改变得了吗？

自己的心要与大自然（自然规律）融合为一体，自己的心就在这种自然的显现里。这些显现都是一种自然的规律，所以不要自己在那儿分别、执着。你不随顺它，不跟它融为一体，就叫分别、执着。若是分别、执着了，就有烦恼和痛苦。其实本来就是一体的，若是你不分别、执着，保持平等，保持这种融合一体的状态，那么在哪里都一样。

恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

虽然这些造恶业的人也求安乐，但是因为造了恶业，伤害了众生，所以不可能有安乐，不可能有福报。

有的人也许在想："怎么没有福报？你看那个人处处造恶业，不择手段，但是身体挺好，家庭也挺好……"有什么好的啊？这不是福报，而是祸害！世间很多有权力、有财富的人，最后都是身败名裂，家破人亡。有的虽然今生还没有遭遇不幸，但是内心里有真正的安乐吗？钱财、权力给他带来多大的压力和烦恼啊！当你真正有了钱财、地位、名气、荣誉时，就是种压力，就是个负担，就是烦恼和痛苦。哪有什么好的？对有钱、有权的人来说，他们唯一希望的就是能做一个普普通通的人，过一个平平淡淡的日子。的确如此，若是有钱了，压力就大了，事儿就多了；若真正有权力、有地位了，就会给自己带来不幸和烦恼。在没有真正超越、真正放下之前，这些都不是福，而是祸；没有安乐，只有痛苦。那些人虽然表面看似很好，但都是装出来的，这叫虚荣。

造恶业者今生不会有真正的安乐，来世更是如此，尤其到临终的时候，只有痛苦。龙树菩萨在《教王经》中讲：“死亡来临国王去，受用亲友不跟随，士夫无论行何处，业如身影随其后。”临终的时候，即使你有再多的财富，一分钱也带不走；即使你有再多的亲朋好友，一个人也带不走。你还放不下一生中积累的财富，还放不下这些亲朋好友，这个时候能跟随你的只有你所造的善业与恶业。你为了赚钱，为了这些亲朋好友而造下的恶业，都会跟随着你，这些恶果都要成熟在你的身心上。

所以，大家若真想改变命运，改变人生，就从善恶因果上入手，其他的途径都是徒劳无益的。伟大的佛陀讲：“诸恶莫作，众善奉行。”断一切恶，行一切善，这是根本。只要掌握了这个根本，就掌握了一切。只要从这里改变，一切都会改变。

大家能不能明白一点儿啊？能不能智慧一点儿啊？否则，你们每天都在想这样或那样的途径和方式，试图改变命运、解决问题，但是这些都是痴心妄想，都是不可能的！尽管有些问题看似解决了，其实都只是暂时性的解决，并非究竟的解决。

思考题：

1、若恒常思维观修“善有善报，恶有恶报”这个因果规律，就能对正法生起信解吗?

2、应该以什么为善，以什么为恶？请说说善恶的标准。



《入行论讲记》（总第六十四讲）

摘要：

2、广说增上精进之四助缘：

（1）信解：

④ 进一步宣说生起信解之方式。

（2）自信：

① 宣说生起自信之方法

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑二（广说彼等特殊之果）分二：一、善业特殊之果；二、罪业特殊之果。

寅一、善业特殊之果：

因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉，闻食妙佛语，
心润光泽生，光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

若是对善法有希求心，就会修持清净的善业。清净的善业，是指有无我或空性智慧的摄持，或者有证悟无我、空性的智慧摄持下所修的善业，也叫无漏的善根。因清净的善业所感，就可以生处殊胜，饮食殊胜，身体殊胜及生后殊胜。

生处殊胜。来世可以往生在如西方极乐世界等清净刹土，从散发妙香、非常清凉、非常殊胜的大莲花的花蕊中诞生。也可以说，从无边无际、不可思议的莲花花蕊中诞生。

饮食殊胜。佛所宣讲的是奥妙的佛法，当听闻到佛的妙

音，自己就有能力立即进入那种状态，尽情地享用禅悦之食，不用喝饮料、吃食品，因为自己心地清净。若是你到了西方极乐世界、东方琉璃世界、铜色吉祥山等清净刹土，就不用吃糌粑、喝奶茶等，只一味地享用这种禅悦（禅食）即可，这是多么殊胜啊！身心被这种美妙的禅悦滋润着，如绽放的莲花，其乐无穷，妙不可言。

身体殊胜。莲花是通过佛的光（佛的能量）诞生的，也是通过佛的光（佛的能量）绽开的，从莲花中生出的胜妙身体，具有三十二相、八十随好，具有各种神通，妙不可思。在西方极乐世界，人人都是这样。虽然三十二相、八十随好这些都是佛特有的功德，人们的身体与佛相比，可能还有差别，但是也都是相似的，一般人看不出来其中细微的差别。人们的身体都和释迦牟尼佛、阿弥陀佛差不多，没有什么大的差别，所以说是胜妙身体，妙不可思。所谓的“神通”，并非指能变小、变大的小神通，而是指广大神通，那是不可思议的，尽虚空，遍法界，因此称为“妙不可思”。

我们现在的身体就是一个臭皮囊，有什么好的？自己还分别“这个好看”、“那个庄严”，其实哪有什么“好看”、“庄严”的？你自己看看，最外面就是一张皮而已，即使再美丽，也会像花一样凋谢。就如七、八月份的草原上到处盛开的五彩缤纷的花朵，但是现在一朵也看不到、找不到了。同样，再过几年、十几年、几十年，再美的容颜也会衰老；再继续观察，皮肤下面是肉、血、骨骼、内脏，就更脏了、更不能想了，一想就让人恶心，甚至我现在这样讲的时候，很多人都开始恶心了。这个身体哪里有什么好的？真的，这里没有什么美丽、庄严可言，一点儿都不美丽，也不庄严。真正美丽、庄严的身体在西方极乐世界才有，若是到时你真正修出了金刚不坏身，那才是妙不可思。

生后殊胜。刚从莲花里诞生，就成为佛子了，可以与阿弥陀佛对话了，可能还会跟阿弥陀佛辩论呢！这样多好啊！不像我们凡夫还要慢慢学语言、学走路，好多年后才能长大。

若是你真正修持善法、行持清净的善业，就能从快乐走向胜乐。今生会快乐，来世也会到如西方极乐世界的清净刹土，在那里享受的不是一般的快乐，而是胜乐！

这些都是真理，都是佛说的真言啊！这些景象都是佛在《阿弥陀经》、《无量寿经》等经里讲的，佛是无欺的，佛讲的都是真言。这些都是善业的功德，如果我们能修持清净善业，今生来世、生生世世都会快乐无比，会获得永恒的安乐！如果你不相信，可以去观察、思维，这样才能生起真正的信心。

若要生起信解，具有对正法的强烈的希求心，就应该如是思维、观察，越思维、观察，就会越明白、越深信。只有产生了强烈的希求心，才能精进修行，才可以获得成就，才可以证得菩提果。

寅二、罪业特殊之果：

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦，热火熔钢液，
淋灌无肤体，炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

若是你没有信解，不去修持善法、积累善根，就会以贪嗔痴去造作无穷的罪业，今生来世都会烦恼、痛苦。

因为曾经失毁誓言、造五无间罪等罪业，有些人不用经过阎罗王审判，会直接下无间地狱或金刚地狱；有些人要经过阎罗王的审判才会下地狱，遭受地狱的痛苦。阎罗狱卒都

是因自己的业力而形成的。当你即将断气、离开这个世界的时候，阎罗王的使者——狱卒们就来了，会把你带到阎罗王面前审判。若是你被判下地狱，在地狱中，你将被残忍地剥尽皮肤，体无完肤的身体上将被极度炽热的烈火熔化的沸腾铜汁浇注，又再度被燃烧的剑矛刺入，肉碎百瓣，纷纷坠落在极其炽热的铁地上，苦不堪言。这里讲的就是地狱的情景。地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱等十八层地狱，其中的痛苦都是难以忍受、不可想象的。

若是造作恶业，终将从痛苦走进极大痛苦。不仅今生会感受痛苦，离开这个世界以后还要下地狱，遭受地狱的痛苦。今生来世、生生世世都要遭受难以忍受、无穷无尽的痛苦。我们怎么一点儿畏惧感都没有呢？

如果你今天突然死了，突然离开了这个世界，暂且不说你过去世所造的恶业，仅仅今生今世你所造的恶业，就会令你堕入恶趣。眼前就是悬崖，你就要堕落无间地狱、金刚地狱了！在那里，你将遭受无穷无尽、难以忍受的痛苦，出脱无期，再也无法从中脱离或解脱！在地狱里，你会继续以嗔恨心伤害众生，还会继续造业，这样还能从中解脱吗？不可能！大家要仔细想一想，不要一点儿都不在乎，好像天天很潇洒似的，等到那个时候，你看看自己还能不能像现在这样潇洒？自己背着那样一个重负，要去面对那么严重的一个后果，还能如此安逸吗？

既然自己已经造作了很多严重的恶业，那么最后的下场只能是下地狱。大家应当多思维和观察轮回的过患、地狱的痛苦，这样才能生起希求解脱、希求正法的心。否则，若天天什么也不想，糊里糊涂；或在那儿打妄想，一会儿想这个，一会儿又想那个，这样能生起出离心吗？能生起希求正法的心吗？不可能的。

怎样才能生起信解？怎样才能精进？现在讲的这些都是方法。多想想“善有善报，恶有恶报”的因果规律，就能生起信解，就能精进修行。若是你能修持善法、行持清净善业，死后就能到清净刹土中享受无比的安乐；若是你还继续烦恼、造业，在临终闭眼的同时，就要下地狱遭受无穷无尽的痛苦。这些都是佛说的真言，都是事实真相，大家能否对此生起定解啊？如果能，你就行了。

大家不要在那儿坐着等成就，出离心和菩提心都不可能无缘无故地生起来，解脱成佛的果位也不可能轻而易举地获得，如果认为轻易就能获得成就，那是痴心妄想、白日做梦！

子三、摄义：

故心应信解，恭敬修善法。

今生来世一切安乐的根本是什么？就是善法，就是清净的善业；今生来世一切痛苦的根本是什么？就是罪业。自己应该下决心：断一切恶，行一切善。这不是盲目地下决心，也不是随便地发愿。只有对恶业生起恐惧心，对善业生起欢喜心和意乐，才会有希求正法的心。在具有这样的信解的基础上，才能下决心、立下誓言：断除一切恶业，行持一切善法；净除一切罪业，圆满一切善业。

壬二（自信）分二：一、宣说生起自信；二、宣说趋入自信。

癸一、宣说生起自信：

轨以金刚幢，行善修自信。
首当量己力，自忖应为否，
不宜暂莫为，为已勿稍退。

《华严金刚幢之六——回向品》中云："天子日轮升起不为天盲及不平之群山等所退，普照堪为对境之一切。"这是比喻。盲人无法见到阳光，群山高低不平而无法照到阳光，尽管如此，这些都不会影响太阳的升起。太阳依然会升起，普照一切它可以照耀之处。

又云："同理，菩萨为利他而现世，不为众生种种过失所退，令堪为所化之众生成熟、解脱。"同样，作为一个大乘修行人，一个发菩提心的佛子，在行持菩提道的过程当中，在利益众生的过程中，肯定会遇到各种各样的违缘或障碍。有的众生根本看不到大乘行者的功德，如同见不到阳光的盲人一样。对这样的众生，大乘行者暂时无法利益他们，因为佛度有缘人。对盲人来说，即使太阳升起来了，他也看不见。同样，有的众生不具备善根和因缘，他们看不到大乘行者的功德，所以大乘行者根本就无法利益他们。尽管如此，大乘行者也一样会精进，也一样会利众。

虽然太阳升起来了，阳光照进来了，但是因为山峦高低不平，所以有的地方阳光能照到，有的地方阳光照不到，有的地方有时候阳光能照到，有时候阳光照不到……但这不是太阳的问题，而是山峦的问题，是因为它高低不平导致的。

同样，在大乘行者利生的过程中，也许有的众生会对他生起信心，而有的众生会对他生起邪见，甚至会伤害他；也许有的众生刚开始对他生起了信心，尔后又恩将仇报，违背他，甚至诽谤他、破坏他的事业。尽管如此，一位真正的发菩提心的大乘佛子是不会因为这些违缘而灰心、退步或放弃的。因为他知道众生的根基是各种各样、五花八门的，各有各的缘分，各有各的福报。若众生没有信心，这很正常，说明众生没有这个缘分；若众生生起邪见，这也很正常，因为众生是凡夫，被烦恼控制着；若众生有时候能理解他，这很

正常；若众生有时候不能理解他，这也是正常的，因为众生有业力的牵引，都是不自主的。无论在任何时候，我们都要有这种心态。

菩萨难当，行持菩提道不容易。作为一个大乘行者，你是有利他心的，也是在利益他人，但是他人看不到你的优点，也根本不理解你，然后就会诽谤你，甚至伤害你。我们伟大的佛陀在示现上，也曾遭受过很多这样的违缘、障碍，也经历了很多坎坷和磨难。不用说那些外道所制造的违缘、障碍，仅仅是内道中也有很多违缘、障碍。比如，提婆达多经常给佛制造违缘，经常跟佛斗，甚至想杀害佛，还采取了伤害佛的措施，但是佛不仅没有嗔恨心，反而还不断地利益他。当提婆达多即将离开这个世界的时候，他抱着佛陀的脚，边哭边忏悔。虽然他造作了破和合僧、出佛身血等无间罪，死后堕入地狱，但是因为忏悔之力，他堕入地狱后，一瞬间就解脱了，并没有遭受地狱的痛苦。可以说是佛救了他，也可以说是他自己生起了猛厉的忏悔心，所以业障消尽了。在显宗、小乘里，无间罪是定罪，所以提婆达多也堕入地狱了，但只经历了一瞬间，还没有感受到地狱的痛苦时，他就解脱了。

提婆达多出家进入僧团后，想自己成立僧团，于是就破和合僧，但是没有得逞。他处处不如佛，无法跟佛比，因此就想杀害佛，但是也没有得逞。提婆达多造作了破和合僧和出佛身血两个无间罪，但是佛仍然没有舍弃他，还是救度他。佛不是装好人，而是有智慧。佛知道，虽然提婆达多做了很多对不起佛的事，做了很多伤害佛的事，但作为凡夫，提婆达多也是受业力牵引、被烦恼控制的，也是无能为力、不由自主、无可奈何的。佛真正明白了这个真理，所以佛更可怜他，更慈悲他，佛的内心是不动的。

作为大乘佛子，我们也应该这样。虽然你是好心，但是

他人不一定能理解；虽然你是为了他好，但是对方不一定这么认为。虽然会屡屡发生众生恩将仇报之类的事情，但是我们的内心也不能嗔恨，决心不能动摇。若是真正明白事实真相、具有智慧的话，我们不会动摇决心，也不会厌烦，谁也影响不到我们的内心，谁也无法阻碍我们利众的事业，就要这样去行持善法，利益众生。

所谓“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断”，这种坚韧不拔的毅力叫自信。“虽然我的烦恼、众生的烦恼都一样无量无边，但是我发誓不仅要断自己的烦恼，还要断一切众生的烦恼；虽然众生无量无边、刚强难化，但是我发誓要把三界轮回都度空，一切众生都度尽。”这就是自信。

此处的“自信”，也可以叫“我慢”，指“我能！我行！”但是，这与五毒烦恼里的“我慢”，是完全不同的。

“对方没有功德，我有功德，对方不如我好。”这种看不起他人的心态，就是自傲，是由我执引起的烦恼，完全是无明的状态。“虽然我现在没有什么功德，但是我要学，直到功德彻底圆满；虽然我现在还有很多业障，但是我要忏悔，直至业障彻底清净！虽然我等众生烦恼无量，现在还没有降伏，但是我要降伏一切烦恼！虽然众生无边，但是我能把一切众生都度尽！虽然地狱非常可怕，但是我能到地狱里，把那些铁锅都打翻，把整个地狱都毁灭，让所有众生永远不再感受痛苦！”这种心态叫自信，也叫我慢。

一个智者、一个大乘行者，内心要稳重，不能因一点点外缘就动心。所谓的风吹草动，风稍微一吹，草就动了。同样，当稍微有一点点外缘时，很多人就动心了，不应该这样。

一个智者、一个大乘行者，不可能盲目地接触人，盲目地去做事。但无论是依止上师，还是选择法门，很多人都非常盲目。一会儿听说这位上师好，就跑到这儿接触一下；一



会儿听说那位上师好，就跑到那儿接触一下。一会儿听说这个法门好，就学学这个；一会儿又听说那个法门好，就学学那个。就像一只无头苍蝇一样，最后连自己都不知道到底要依止谁，到底要学哪个法门了。如果你现在没有分辨、取舍的能力，就不要这样，否则最后很难选择，很难决定。现在很多人都是，该拿的拿不起，该放的放不下，自己给自己制造障碍，自己给自己增加烦恼，真可怜！

一个智者、一个真正的大乘行者发愿和立誓也都是通过慎重考虑才决定的，而你们怎么就那么草率啊？阿弥陀佛有四十八愿，药师佛有十二大愿……这些都是通过慎重考虑决定的，是通过修行才发出的愿，才立下的誓言。哪有随便发愿的？哪有随便立下誓言的？

我们现在动辄就立誓、发愿，太草率，太随便了！今天说："我要受居士五戒"；明天又说："我要受大戒"……根本就没有经过考虑。有的人受了五戒之后，没有过几个小时就犯戒了；有的人出家、受大戒之后，没过几个月就跑得无影无踪了，连人影都找不到，杳无音讯。这种人真可怜啊！若是这样，还不如暂时不受戒，暂时不出家，等到你真正生起了信心、慎重考虑之后，再做决定，决定了以后就不能再动摇了。

"首当量己力，自忖应为否"：首先考虑自己有没有这个能力，有没有这个机缘，在心里反复问问自己，是否该去做这事，再做决定。

"不宜暂莫为"：如果自己暂时没有这个能力，还没有放下，机缘还不成熟，那就先放一放。

受戒和出家固然好，但是这些都要暂时放一放，因为自己还没有真正放下，机缘还不成熟。此外，无论是念诵，还是学修，都要考虑自己是不是这个根基，是不是这个法器。

如果不是这个根基和法器，就要先放一放。

现在很多人都好高骛远：“我要修心中心法，我要修大圆满法……”听着神秘，看着深奥，自己就感兴趣。但是，你是不是这个根基？是不是这个法器？如果你还不是这个根基，还没有成为这个法的法器，应该先放一放。

很多人自称修净土法，在一心念佛。什么叫“一心念佛”？首先你得把“一心”弄明白，一心就是真心。只有你再也不打妄想、不生妄念的时候，才有真心（一心），在此之前是不会有的。若是你真正能够一心念佛，就 OK 了，你就不得了了，但实际上这是很难的！

很多人自称修禅宗。若修禅宗，必须要明心见性。若是你真正明心见性了，行住坐卧都是打坐，吃喝玩乐都在禅定中，无论你参禅，还是不参禅，无论你打坐，还是不打坐，都行。但是，达到那种境界很难啊！如果还不到那个时候，就先放一放，先打基础，把基本的佛理弄明白。

还有的人自称修密法、修本尊。若真正修密法、修本尊，是要通过两个次第来修的。自己根本不知道什么叫生起次第，什么叫圆满次第，怎么修本尊、修密法啊？现在有些人就喜欢骗人：“我给你传密法啊？”“好！”然后偷偷在对方耳边说了几句，即便对方一句也没听懂，还说：“我已经给你传心法了，已经给你传口诀了。”“好，是！”对方就以为得到口诀了。真的，这些人就是活该，就要被骗！讲真正的佛法，他不听，让他一步一个脚印地修行，他不接受，只能这样搞神秘点，要搞这些才觉得好，才觉得行。

“为已勿稍退”：只有自己通过慎重考虑后决定了，通过仔细观察后了知了，才可以立誓、发愿，才可以着手去做，才可以去修持。这个时候，纵遇命难也不能放弃，不能舍弃誓言。



若刚才发誓了，现在又舍弃誓言了；若刚才发愿了，现在又动摇了。这叫破戒，也叫失毁誓言，显宗里称“破戒”，密宗里称“失毁誓言”。破戒就是破坏戒体，你所立下的誓言、内心的这种决定就是戒体。如果你放弃誓言、违背誓言，或者动摇决心、影响决心，这就是破戒。仅在语言或行为上是没有“破戒”的。

一个智者、一个真正的修行人不会轻易立下誓言，不会轻易发愿。他一旦发愿、立誓了，纵遇命难也不会放弃，也不会违背誓言。如同在坚硬的石头上刻字一样，在石头上刻出来的字，即使刮风下雨、风吹日晒也不会消失。而我们凡夫的立誓、发愿，就如同在沙滩上、松土上写字一样，风一刮就没有了。

我经常对大家讲，不要轻易立下誓言。来参加百日共修的同修们当时都曾经发过愿：不能间断共修，更不能间断传承。可是，没过几天就变了，这就是失毁誓言、发空愿。佛法里，尤其是密宗里讲缘起。这都是有缘起的，破坏缘起很容易，但是要恢复缘起很难。若要破坏一个缘起，普通的凡夫也能做到；而要恢复一个缘起，至少要一地以上的菩萨、大成就者才有这个能力。大家想一想，破坏缘起谁都能，但是要恢复缘起，你是没有这个能力的，这个后果很严重。若是断传承，也是如此。

退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

“退则于来生，串习增罪苦”：如果舍弃誓言，动摇决心，以其等流果感召，后世中也将屡屡退失誓言，以其士用果增上罪业，以其异熟果增加痛苦。

因等流果，你生生世世都会出现这样的事情，都会遇到

这种违缘，这不是小事儿，是大事啊！很多人今天想这样，明天又想那样；今天做这个，明天又做那个。犹如中阴界的众生一般，总是漂浮不定的。再如，有的人断传承，或者百日共修半途而废，这些也都一样会有这样的后果。对一个真正渴望解脱、获得究竟果位的人来说，这是最大的危害，而且是不可思议的危害。生生世世都会退失誓言，生生世世都会遇到这样的违缘，无论做什么善业、修什么法，都不会达到圆满，难以获得究竟的果位。

无论断传承，还是退失誓言，都是罪业，因其士用果而生生世世增长罪业。若轻易放弃此事，而做其他的事，这样也会因异熟果而增加痛苦。若所做的是恶事，那就完了；即便所做的是善事，所修的是殊胜的法，也没有太大意义。

“他业及彼果，卑劣复不成”：做时和果时的这两件善业都会有头无尾，都是不会圆满、不会吉祥的，结果也很卑劣，最终将一事无成。

人要学会稳重，成就要靠坚定的信念。法门是平等的，所有的上师善知识都是具有功德的，但是各有各的缘分，各有各的福报，没有必要去期盼别的，没有必要再去寻找别的。

有一则寓言故事：猴子出去找食物，遇到了桃子就摘桃子；然后又遇到了西瓜，就把桃子扔了去捡西瓜；最后看到了兔子，又扔了西瓜去抓兔子。结果兔子跑了，猴子什么也没有得到，两手空空，哭着回来了。这样捡一个丢一个，就是不稳重。若是自己内心不够坚定，最后将一事无成，不会有任何成就。

无论你所遇到的上师和你所选择的法门殊胜还是不殊胜，这就是你的缘分，是你自己的福报。因此，你应当这样想：“这就是我的福报，这就是我的缘分。如果觉得不行、不好，这也是自己业障重，我没有福报或福报浅薄。”

比如，每一位上师都有他自己的修法道场，有他自己的所化众生，因此无论是好是坏，都没有办法，认了就行了。不要想："别的寺院那么大，那么庄严啊！我要是有那么大的寺院、那么庄严壮观的经堂多好啊！""哎哟，人家有成千上万的弟子，有那么多优秀的弟子，要是我也有多好啊！"想这些没有用！各有各的缘分，各有各的福报。哪怕自己只有一座小寺庙，身边只有几个不争气的徒弟，也没有办法，应该"认命"，这样就行了嘛。

此处主要强调这种漂浮不定的心态是成就最大的障碍。

《入行论讲记》（总第六十五讲）

摘要：

2、广说增上精进之四助缘：

（2）自信：

② 略说真实自信；

③ 广说应当自信之理。

癸二（宣说趣入自信）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

于善断惑力，应生自信心。

“我们要对行持和圆满一切善业、摧毁和清净一切烦恼充满信心。”

人的本性是善良的，虽然善业不可能立即圆满，但若是我们不停地积累，再微不足道的善业也不放过，也去行持，就一定能圆满一切善业，这是人人都可以做到的，也可以说人人都有这个本能。若是你真正明白了这个道理，就会充满信心。

烦恼不是我们的本性，它是突然生起来的，好比天上的云彩一样，是可以散掉、消除的。虽然烦恼是无始劫以来的习气，但是通过修行可以改掉，通过智慧可以摧毁。若烦恼是我们的本性，就无法改变，也很难消除，但烦恼不是我们的本性，而是我们自己迷失了自性。虽然我们不可能一下子断除烦恼，但是慢慢地以修行、智慧去对治，烦恼最后都能清净，对此我们也要充满信心。

这里讲的也是诸法的实相。我们的自性是清净的，本性



是善良的，而烦恼是突然生起来的，犹如晴朗的天空中突然出现了云彩。我们自己迷失了自性，若是通过修行，也就是能转念的话，本具的善良、清净是可以显现的，这些烦恼、业障等都是可以消除的。若真正明白了这个真相，你才会生起信心，这个时候才有自信。之前你说："我能圆满一切善业，能摧毁一切烦恼。"这也只是顺口说说、偶尔想想而已，并没有真正生起坚定的信心，没有真正的自信。

现代人都在说："要有自信啊，我很有自信啊！"这不叫自信，而叫傲慢。傲慢是一种烦恼，是对相续的一种染污。自信和傲慢不能混淆，这二者完全不同。傲慢是一种无明的状态；自信是一种觉悟的状态。当遇到困难等外缘时，傲慢是会动摇、变化的；即使遇到再大的困难或者违缘、障碍，真正的自信是不会变化，也不会动摇的。

当面对自己的生活和工作，面对自己的人生及将来时，我们应当充满信心。自信是成功的来源，自信是成就的根本。但现在大部分人都是傲慢，不是自信。若依靠自信，你一定能成就，一定能圆满；若依靠傲慢，你一定会失败，一定会堕落。

若是有傲慢，你终将一事无成、一无所有，最后只有无奈而痛苦地离开这个世界；之前就更不用说了，很多人在离开这个世界之前就已经一败涂地了。有的人虽然今生今世一直很顺利，甚至很光彩地活着，眷属围绕，财富丰足，但当你面对死亡的时候，也是一个人、一分钱也带不走，在无奈、恐惧、痛苦的状态下离开这个世界。最后，你还是失败的，痛苦、烦恼的，只能一无所有、孤独地离开这个世界；之后你还要面对很多的灾难和痛苦，也许还要堕落恶趣，遭受无穷无尽的痛苦。所以，傲慢只会给自己带来无穷的祸害。

若是真正有自信，情况就不一样了，不仅今生快乐，来

世也快乐，生生世世都会快乐；若是真正有自信，暂时和究竟的一切安乐和利益都能成办，都能圆满；若是真正有自信，今生会很快乐、很有成就，来世也会很快乐、很有成就——活着是快乐的，死了也是快乐的。真正有自信的人，才是从快乐走进胜乐。

子二（广说）分三：一、业之自信；二、力之自信；三、灭惑之自信。

丑一、业之自信：

吾应独自为，此是业自信。

“吾应独自为，此是业自信”：若要行持和圆满一切善业、摧毁一切的烦恼，只靠我自己的力量就可以，我完全有这个能力。

佛、上师已经把方法和窍诀教给了我们。他们不仅教给我们最先进的“武器”，还传授了最有特点、最有效用的“战法”，现在我们可以运用这些跟烦恼斗争，跟习气作战了。其实，佛、上师只能为你做这些了，解脱和成就是要靠你自己的。佛通过这些方法和窍诀战胜了烦恼和习气，现在，佛把这些方法、窍诀教给你了，告诉你了，剩下的要靠你自己了。佛的窍诀相当于战法，只有武器，没有战法不行。现在最先进的武器，最实用的战法，都教给你了。

最先进的武器已经教给你了，最有效的战法也教给你了，这就是窍诀啊！佛是怎么取胜的？就是靠这些方法，尤其是靠这些窍诀取胜的。



不能总是依赖佛，依赖上师：“佛保佑我，上师加持我……”这样想是因为你的内心还不够坚强，总想依赖他人。自己要自信：“我能，我现在都有了！”佛已经把方法和窍诀

都教给我们了，还需要什么？佛是通过这些方法战胜烦恼、习气的，我们通过这些方法也一定能胜利，百分之百能胜利！这些方法和窍诀都只有佛陀才具有，其他的神、仙等都没有，佛慈悲地都教给我们了，现在我们就要运用这些取胜。这个时候，你要有自信。既然你已经得到了佛的窍诀，说明自己已经成长了，所以不能还像个小孩子似的总依赖佛陀，总求“佛陀保佑我！观音菩萨保佑我！”

很多人之所以对观音菩萨有那么大的信心，并非因为她大慈大悲，而是因为她救苦救难，这就是没有正确的信心。若认为“观音菩萨救苦救难，能救度自己……”这是一种依赖。如果自己不修行，结果一定会令你大失所望的，因为观音菩萨只能教给你方法，如果你不按这个方法去做，就仍然是个凡夫，一样会痛苦的。

大家不能动辄就求佛保佑，“观音菩萨救我，救救我……”而应该靠自己。内心要有信心，相信自己一个人就能战胜一切，一个人就能圆满一切，不靠其他。

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

“世人随惑转，不能办自利”：“惑”指烦恼，世间的普通凡夫是随着烦恼转的，是被烦恼控制的，他们无法承办自己的利益。

若是你任由烦恼控制，随着烦恼转，不去降伏烦恼敌人，是不可能承办自利的。当贪心上来时，跟着贪心跑，去搞世间的利益；当嗔恨心上来时，跟着嗔恨心跑，去诽谤和伤害他人；当嫉妒心上来时，跟着嫉妒心跑，随顺烦恼，乖乖地跟着烦恼走……这种怯懦、不勇敢的人怎么能承办自利呢？

若是你在轮回的牢狱里，被烦恼束缚，你是不得自由的；

若是你开始想办法逃脱轮回的牢狱，具有了反抗烦恼敌人的能力或者心愿，你就有希望了。

在世间获得的这些利益都不是真正的利益，都是伤害自己的；你拼命地去发财，拼命地去提高自己的地位等，这都是火上加油。即使你真正有财富了，真正升官或者有权力了，如果你没有看破、放下，你内心的烦恼和痛苦会更多，压力会更大。但人都是这样，若是不经历，是不会有感觉的，也不会明白的。

世间上很多有钱、有权的人，他们的内心没有真正的快乐，也没有真正的幸福。也许有人会说："不对吧，他们很潇洒，很好啊！你看他们天天吃得好，玩得好，挺好的。"这都是装出来的，不装不行，已经到这个地步了。他们也不想装，也不想这么虚荣，但是没有办法，放不下啊！这都是自寻烦恼、自找痛苦，这都是火上加油。

"众生不如我，故我当尽力"：众生没有这个能力，没有这个方便；但是我不一样，我有这个方便，我有这个能力，所以，我要尽力承办自他的一切利益！

我已经摆脱了轮回的牢狱，已经把贪嗔痴等烦恼敌人都打败了，它们现在开始听我的了。承办自他的一切利益，对我来说是一件轻而易举的事。也许也有这种情况：虽然我现在还没有逃脱轮回的牢狱，但是我已经找到门了，很快就可以出去了；虽然贪嗔痴等烦恼敌人有时候还会来找我，但是我已经有能力、有办法打败它们、降伏它们了。这都是伟大的佛陀教给我的，也是慈悲的上师教给我的，所以我要以服务众生来回报他们。"

他尚勤俗务，我怎悠闲住？
亦莫因慢修，无慢最为宜。



“他尚勤俗务，我怎悠闲住”：世人在轮回的牢狱里，被烦恼控制，烦恼让他们做什么，他们就做什么——他们必须服从烦恼，乖乖地做轮回牢狱里的事，做这些世间的琐事。但我不一样，我要承办自他的一切利益，圆满自他的一切善业，我怎么能这样悠闲自得？

“亦莫因慢修，无慢最为宜”：我已经摆脱了轮回，可以做真正有意义的事情了，可以承办自他的究竟利益，但我不能傲慢，不能自以为是。傲慢心是成就最大的障碍，若是有傲慢，我就无法承办自他的利益了。所以，我要抛弃傲慢心，自信地去承办自他的一切利益。

世人虽然还在轮回里，还不能承办自利，但是他们也有被唤醒的时候，那时他们会和我一样，也能摆脱轮回。因为我们的自性是一样的，都是清净的、善良的。他们只是暂时被关在轮回的牢狱里，还没有从烦恼的控制中获得自由，但我现在可以帮助他们，使他们摆脱轮回。”

若是能断除傲慢心，以自信去修行，成就就在眼前！

丑二（力之自信）分四：一、理当依自信；二、对治之自信自性；三、呵责所断之傲慢；四、赞叹对治之自信。

寅一、理当依自信：

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

乌鸦在遇到死蛇时也是很厉害的，会像大鹏鸟一样对死蛇表现出轻蔑，会勇猛如大鹏鸟一样对死蛇发起攻击。若毒蛇是活的，乌鸦哪有这个胆量和能力啊？它根本不敢接近，躲得远远的。同样，若是自己的内心不够坚强，没有坚定的毅力，表现出软弱无能，那么小小的堕罪也会加害于自己。

大家要增长信心，强化毅力，自信起来，坚定起来。不要总是妥协，总是跟着烦恼转，一点儿自信都没有，动不动就依赖他人。心真的是很重要的，对一个内心自信的人而言，没有什么事是做不到的。

当遭遇坎坷、磨难时，应该思维：在世间，好也好不到哪里去，坏也坏不到哪里去，不应该这样患得患失，一切随缘。所谓的坎坷、磨难也都是暂时的，忍一忍就过去了，不经历风雨，怎么能见彩虹呢？

若遇到了一些顺心的事儿，也不要得意忘形，这都是暂时的、虚假的、无常的。一切都会变，好会变坏，坏也会变好；痛苦会变，快乐也会变，有什么可高兴的？当你真正超越时，才不会变，才是恒常的。这些显现法属于世俗谛，都是因缘和合而成的，能不变吗？没有什么大惊小怪的，一切都看得平常一点儿、自然一点儿。

本来就是这样：有聚就有散，有来就有去，有生就有死，有善就有恶。佛讲过："哪里有吉祥，哪里就有不吉祥。"所以，没有什么，一切变化都视作正常。心要保持稳定，保持平静，这叫解脱，这才有圆满。在世俗间是不会有圆满的，在显现上是不会有圆满的。如果自己的心态总是不稳定，心里总是没有自信，心总是被这些外缘动摇，这样稍微有一点点所谓的违缘或障碍，就会把你击败。

怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大也无碍。

"怯懦舍精进，岂能除福贫"：倘若一想到要断除烦恼，就有一种怯懦、畏缩的心理，并放弃精勤，如此，又怎能去除福德的贫穷，弥补欠缺的福德，圆满福德资粮呢？永远都不能摆脱这种贫穷。

这种贫穷不是指缺少物质财富，而是指缺少心灵上的财富。内心很满足，快乐无比，这是真正的财富、福德。若是内心没有满足感，贪得无厌，即使全世界的财富都归你一个人所有，你也不会满足的，也许还会要得更多，甚至还想要天界的财富。这样，你永远都是个穷人。

“自信复力行，障大也无碍”：如果生起一种自信，并且励力行持，那么即使再大的烦恼也难以妨害你，再严重的堕罪也无法影响和伤害你，也没有办法毁坏你的相续，没有办法影响你的心情。若是自己很自信，内心充满欢喜和信心，谁也难不倒你。

在藏地常常能看到一些天天绕寺院的老太太。虽然她们没有文化，一无所有，但是内心很快乐，充满信心。每当看到这些人时，我的心里很惭愧啊！自己从小出家，一直学习佛法、修持佛法，但内心的烦恼还是很多，内心没有那种真正的欢喜和快乐，真的不知道是为什么。可能是懂得多一些，学的东西多一些，内心的分别等烦恼就增长了。而那些老太太虽然没有文化，也不懂那么多大道理，但是内心很清净，思想非常单纯，没有那么多事，也没有那么多烦恼。你们到她们的住处看看，房子像狗窝，里面一无所有，根本就不像处住所；从早到晚她们吃的都是糌粑，没有别的。尽管如此，她们活得仍然很自信，很快乐。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？

“所以，我应该坚定信念，应该对自己具足信心，去消灭一切烦恼、堕罪。心里应该时时提醒自己：我不能败给这些烦恼，不能败给这些堕罪，否则我还要跟着烦恼走，这样怎么超出三界？怎么能获得究竟的解脱啊？我再不能犯戒，

一定要及时去对治、降伏烦恼，最后把它击败。只有这样，才能摆脱三界，获得究竟的解脱。若是没有获得究竟的解脱，我怎么去承办众生的利益啊？”自己要反复思维和观察这些内容，才能生起自信，否则不可能。

我们要有自信，要有坚韧不拔的毅力，这些都是修出来、练出来的。现在讲的都是方法，若是你不按这个方法去修炼，你永远不会有自信，永远不会有这种坚定的毅力。

寅二、对治之自信自性：

吾当胜一切，不使惑胜我，
吾乃佛狮子，应持此自信。

“我应该战胜、降伏一切的所断烦恼，绝不能让烦恼战胜我！因为我是人中狮子佛陀之子——菩萨，因此我的所思所想、所作所为都要像菩萨那样。菩萨是降伏一切所断烦恼的，所以我也要降伏一切所断烦恼。否则，我就不是佛子，也不配当佛子！也就是说，我就不是大乘修行人，我所说的‘发菩提心’就是空话，就是欺骗众生的。”

在座的各位都是发过菩提心的，从名义上讲，都是佛子。但是，自己到底有没有下决心：“我要降伏一切烦恼，绝不能让烦恼战胜我？”大家仔细观察，认真对照自己的相续，也许真的会感到很惭愧。如果你连这个决心都没有，总是顺从烦恼，跟着烦恼乖乖地跑，口里还说：“我是大乘佛子，一切诸佛菩萨都垂念我，我要发菩提心了，我要承办众生的利益……”这难道不是欺骗吗？天天念“祈请十方三世一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我。”然后就开始要说假话了：“乃至菩提果……”念得很好听，心里却不然。



今天所讲的这些内容和我们都有直接关系啊，这不是在讲故事，讲的就是我们自己，不是别人。很多人好像都把这些当故事听了，根本没有去切身体会，根本没有对照自己。很多人经常怨天尤人，当自己稍微遇到一点挫折时，就开始抱怨："我学佛这么多年，也做了很多好事，怎么还不好呢？怎么还不能解脱呢？"自己天天这样打妄语，欺骗所有的众生，欺骗佛菩萨，这些都是严厉的对境啊！众生无边，你打的妄语也无边；佛菩萨的功德是无上的，你打的妄语也是无上的。既然如此，你还能解脱，还能好吗？

无等塔波仁波切讲："不如法修行，正法也会变成恶趣因。"虽然你学佛修行了，若是不如法，也会给你带来灾难，也会让你堕落恶趣，但这不是佛法的问题，而是你个人的问题。比如，你今天生病了，为了治病，自己随便抓药，随便吃药，这样你不但治不好病，甚至还会把小命也搭进去。这是不是药的问题？不是药的问题，而是你自己的问题。同样，如果你不如法修行，正法也能变成恶趣的因。

若是不如法学修，我们肯定要遭受很多痛苦，将来肯定要下地狱。所谓的"地狱门前僧众多"，出家人更容易下地狱。自己虽然出家了，却不好好修行，还接受十方的供养，能不下地狱吗？因果是不虚的，哪有白吃白喝的？有些如我一样愚痴的人接受供养时，还很高兴似的，其实这都是毒药，你就喝吧！看看将来是什么后果？

思考题：

1、自信和我慢有什么区别?

2、我慢烦恼有哪四种果报?

《入行论讲记》（总第六十六讲）

摘要：

2、广说增上精进之四助缘：

（2）自信：

③ 进一步广说自信，对灭除一切烦恼充满信心。

寅三、呵责所断之傲慢：

以慢而堕落，此惑非胜慢，
自信不随惑，此信制惑慢。

自信之“我慢”与五毒烦恼所摄的“我慢”，二者完全不同。

“以慢而堕落，此惑非胜慢”：以五毒烦恼所摄的“我慢”，将来会让我们堕落恶趣，这是烦恼，并不是前面我们讲的“自信”。

若是有傲慢，就看不到对方的功德，也发现不了自己的过失，总觉得自己有功德，总觉得自己是对的。我们经常会看不起某个人，看不惯某件事，尽管此时自己内心里并没有特意这样想，但实际上这就是一种贡高傲慢的心态。这样的人是很难改变的。他看不到对方的优点和功德，因此也学不到这些优点和功德；他看不到自己的缺点和过失，因此也永远改正不了这些毛病。这样的人就像水里的石头一样，再煮也不会有变软的时候。

我们中的很多人虽然接触佛法很长时间了，天天都在修法，却没有去对治“我慢”，也没有去对治自己的习气，还



和以前一模一样，没有太大改变，还是个凡夫。你现在参加共修，跟僧众在一起的时候，也许觉得自己变了，觉得自己很有成就了，但是一下山接触社会上那些琐事的时候，一下子就又变回了原来的样子。好比水里的石头，在水里看像变了似的，但捞出来，一会儿就干巴了，还和以前一模一样，还是硬的。

其实，自己和这些众生都是一样的，都在六道轮回的牢狱里，受贪嗔痴等烦恼的控制，没有什么可值得傲慢的。佛之所以称我们为“凡夫俗子”，是因为我们都差不多。若自己稍微有一点学问、财富或地位的时候，也许就更觉得自己了不起了，其实即使你再有学问或财富，也仍然是个凡夫俗子。

我们真的要好好观察、观察，当自己遇到一些对境或难以对治的外缘的时候，能不能把握自己，还能不能坚定自己的信念？真的，那时很难把握，也很难坚持。虽然暂时没有太多的改变，但是真正遇到问题或对境的时候，若是还能保持正念，还能坚持自己的理念，就还是个成功者，还是个修行人。假如你现在看似变得很好，修行也很精进，然而遇到对境的时候，稍微有一点点风吹草动，真面目就显现了，狐狸的尾巴就露出来了，那你还不是一个修行人。所以，大家一定要坚定自己的信念，无论什么时候都要保持稳重，有自己的人生目标，有自己的选择，这些都是不能轻易改变和动摇的。这不是一生一世的事情，而是生生世世的事情，都是很重要的。

哪怕你今天要去做一些诸如找工作等世间的事情时，也是要慎重考虑的；更何况我们现在是在做解脱、成就的事业。大家不能轻易下决心，但一旦下了决心，就不能再动摇。前面也讲过，首先应该慎重考虑，但一旦确定并开始着手去做

了，这个时候纵遇命难也不能放弃！有时候人的心情是容易变的，心情好的时候可能比较精进一些，心情不好的时候可能会懈怠一些，这都不重要；但任何时候，自己的理念是不能改变的，自己的决心是不能动摇的，这是最重要的。

我们有自己的人生目标，有自己所选择的路。这个目标没有错，这个方向没有错，因为这都是佛菩萨在无数劫中以圆满的智慧观察而发现的，是佛菩萨慈悲告诉我们的。既然大家已经有了正确的目标，找到了正确的方向，一定要坚持，坚持就是胜利；若是没有正确的目标，没有正确的方法，不能坚持，就会离成就越远。

在无数劫当中佛菩萨也以圆满的智慧，观察过“怎样才能利益众生？”他们发现了利益众生的方法，这些都是没有错的。我们现在有正确的目标，有正确的方法，所以一定要坚持啊！尽管心情时好时坏，感觉有好有坏，境界时有时无，有时候会有一些好的觉受，有时候也会有一些不好的觉受，但这都是我们要经过的路，没有事！翻山越岭很正常，不要因此而忧愁，不要因此而失去信心。也许前一段感觉挺好的，这一段就没有这种感觉了；有时候感觉自己很有觉受，有时候就什么觉受都没有了；有时候法喜充满，有时候可能甚至会生起厌恶心……都不要紧，一定要坚持，再坚持。

净土与大圆满法是普贤王如来一直法脉相传传到现在的，也可以说是释迦牟尼佛的法脉相传至今。在这个过程当中，无数众生因此获得了解脱，获得了圆满的成就。这是正确的路、正确的方法，所以大家应该相信。大家不要自己摸索，而应该严格地按清净的传承，按完整的仪轨，按佛的教言，按上师的窍诀去修持，才不会错。总有一天一定会达到解脱的彼岸，一定会获得圆满的菩提果，这是没有问题的。一定要坚信，再坚信。不要凭感觉，不要执着这些觉受，若

感觉不好的时候就想放弃，甚至又去选择其他的法门，这就是半途而废，这样是不会成就的。

修行的过程中，有一些感觉，有一些情况，是正常的。就像有时候要翻山，有时候要过河，有时候要走平路，有时候要走山路……都不要执着，一切都会过去的，这都是必经之路。有时候觉得："是不是佛菩萨降临了？"有时候又觉得："是不是鬼魔来了？"其实，若是你执着，所谓的佛和菩萨也是魔；若是你不执着，所谓的鬼魔也是佛。若你不去执着，都是好事，都是成就的助缘；若你去执着，都是成就的障碍。

修行的过程中，肯定会有各种各样的觉受，但是心不能动。以前有一个人，修金刚萨埵除障法，有一天观想到大地裂开时，自己也掉进去了，就害怕了，再也不敢学了。所以，大家不要执着。不执着就行了，否则就会变成障碍。

有的人心里观不出来，就特意想一些所谓的佛菩萨像，也是没有用的。心的作用不可思议，这样想可能也会出现，但这是不是真正的佛菩萨？不是。若你没有真正证悟空性，不可能见到真佛，也不可能见到真正的菩萨。即使看到了，也不是真正的佛。所以，不要去执着这些。

无论相上是佛还是魔，都是一样的，都是平等的。若是你见性了，一切的显现都是佛；若是你没有见性，都是魔。所以，我们不能执着这些。主要是把自己的心修好，保持平静就行了。大家应该以佛法来对照自己、改变自己，这是最重要的！这叫真正的修行，最后才能成就。

五毒烦恼所摄的我慢，它会毁坏（染污）你的相续。它不让你见性，不让你改变，这叫染污或毁坏相续。之所以叫"染污"，是因为你的本性是清净的，但是我慢、嫉妒等烦恼生起来时，就不清净了，这叫染污；之所以叫"毁坏"，

是因为你的本性是善良的，但是我慢、嫉妒等烦恼生起来时，本性的善良就显现不出来了，令其本面无法显现。若染污或毁坏了自己的相续，将来就会下地狱，要遭受地狱的痛苦。

如果有我慢这个烦恼，肯定也有贪、嗔、痴、嫉等其他烦恼。因为它们是天天在一起，时时在一起的，都是魔王波旬的手下，都是一起去执行魔王波旬所吩咐的任务的。你有这些五毒烦恼，就肯定会造业，将来肯定要感受业果。三恶道的一切的一切，包括地狱的一切一切，都是因业力所现、业力所感，都是你要亲身经历和体验的。没有人给你制造地狱，也没有人把你送到地狱里，都是自己造成的。

“自信不随惑，此信制惑慢”：自信是不随烦恼的，是清净的，不同于前面我们所讲的烦恼之“我慢”。它不但不随烦恼，还可以对治“我慢”烦恼。

五毒烦恼所摄持的“我慢”是烦恼，不是殊胜的自信。自信是不随烦恼的，它的本性、自性完全是清净的，和属于烦恼的“我慢”是完全相反的。所谓自信的心态，即能够发现对方的功德和优点，而且非常欢喜；能够看到自己的缺点和毛病，心里非常惭愧。为何自信？虽然自己不具有佛菩萨所具有的这些功德，还是一个凡夫俗子，但是自己有佛性。功德是学来的，福报是修来的，因此自己也可以精进地学功德，而且能学到圆满；自己也可以精进地修福报，而且能修到圆满，最后自己也可以成佛。

若你真正发现自己是凡夫俗子，有很多的缺点和过患，这个时候你已经开悟了。我们有一句法语：“你发现自己的错误，发现自己的缺点，这本身就是一种开悟；当你觉得自己没有功德时，这本身就是非常殊胜的功德。”

自信能够对治烦恼之“我慢”，二者正好是相反的。大家观察一下，自己是自信，还是我慢？若是你心里对佛菩萨



只有恭敬，对父母众生只有感恩，这样你肯定是自信了。如果觉得："我了不起，我是老菩萨，我是老居士，我比你学得还早，我比你出家还早……"总看不起这个，看不惯那个，这是我慢。前者的心态是清净、平和的，后者的心态是不清净、浮躁的，这两种心态不一样。

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残，
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

我慢烦恼肯定不是自信。若是你因我慢而生骄傲自满之心，这种烦恼会把你带入恶趣。即便转生为人，也是毁灭喜宴，心不欢喜，成为他人使用的奴仆，愚昧无知，相貌丑陋，身体虚弱，随时随地被人凌辱、歧视。

若有我慢烦恼，肯定还会有其他的烦恼；只要有烦恼，肯定会造恶业。若是不通过忏悔去清净，将来就要堕落三恶趣，遭受无穷无尽的痛苦，很难从恶趣中出来；即使出来了，转生为人的时候也是心不欢喜，享受不了得人身的福报。

现在有些人处处会遇到事，经常看不起这个，看不惯那个，自寻烦恼，这种人是非常痛苦的。有的人在山上不行，在山下也不行，到哪里都一样，即使换环境、换地方也没有用。为什么？因为自己心不清净，到哪里都是地狱，到哪里都觉得不好，没有好的地方。有的人总是看不起这个，看不惯那个，虽然身处清净的道场，周围都是修行人，但是对他来说，这里的人都是坏人——他看这个不清净，看那个也不好。自己的心不清净，看什么都不清净；自己心里烦恼，看什么都不好。这都是自己的业力所感，应该忏悔。

有的人口头上说这里是清净刹土、人间天堂，但是天气凉了的时候，心里就想："人间天堂怎么这么冷啊？这清净

刹土也挺凉啊！”这都是自己的业力所感。这种人到哪儿都这么冷，到哪儿都这么不好，所谓心净则土净。其实，对修行人来说，冷热都不是问题。热了就热了，冷了就冷了，要学会忍受，学会安忍，心如如不动，看一切都是正常的。当你的心不动的时候，也许就不冷了。

以前有一位上师，现在已经圆寂好多年了。当时冬天特别冷，在最冷的时候，他传法时却穿个坎肩，露着两只手臂。弟子们都怕上师冻着了，可他说当自己祈祷上师三宝并得到加持时，就特别暖和。真的，心的作用是不可思议的，他的心虔诚且清净，就感觉不到冷。

我们以前修拙火也是在冬天最冷的时候修，在外面山顶上选最冷的地方。修炼的时候除了单衣外，什么也不穿，真的一点都不冷，也不得病。其实，都是心的作用，你觉得不冷就不冷，你觉得冷就冷。热也一样，你觉得不热就不热，觉得热就热。所以，大家要修安忍。以前的藏地更冷，这几年暖和多了，整个气候都变暖了。我现在跟你们“学坏”了，里面要穿，外面还要穿，一层一层地穿，稍微冻一下就会感冒。所谓“属于世间的一切琐事都随缘”，任何时候都要保持心态的稳重，把一切磨难都不当回事，都无所谓。

傲慢的人真的很痛苦，内心不会有欢喜，来世会成为别人的奴仆，有可能生生世世都这样愚昧无痴、相貌丑陋等。嗔恨心重、傲慢心重的人长得都特别丑，没有一点慈祥的感觉。身体虚弱，随时随地被人凌辱、歧视，被人看不起。自己想指挥别人，却没有人听，心里还委屈：“怎么不听我的话呢？我是好心。”这都是自己的业力，生生世世都可能遭受这些痛苦。



傲慢苦行者，倘入自信数，

堪怜宁过此?

虽然懂得很多佛理，表面上也很精进，今天念这个，明天又做那个，但内心却很傲慢："我是老居士，我是老菩萨，我学的时间长，我懂的道理多……"在那假装有修行。这种人看似很有信心，看似很精进，实际没有信心。若是没有自信，不会有真正的精进。若是把它列在自信的行列里，还有比这更值得悲悯的对境吗？

寅四、赞叹对治之自信：

为胜我慢敌，坚持自信心，
此乃胜利者，英豪自信士。
若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

"为胜我慢敌，坚持自信心，此乃胜利者，英豪自信士"：为了降伏烦恼我慢的敌人，而满怀对治的自信。只有满怀自信地去对治我慢这种烦恼，才能降伏我慢敌人，战胜烦恼。其实最大的敌人就是自己内心的烦恼，最大的敌人就是自己这些不好的习气。若是能降伏我慢等烦恼，能战胜自己的内心，能战胜自我，这才叫真正的自信者、胜利者，也堪称为真正的勇士！

世间人都说自己很有"自信"，其实这不是自信，而叫傲慢。真正的自信是能战胜烦恼，能降伏自己内心的习气。世间人都把所谓的英雄看成自信者、胜利者、勇士，实际上都不是！任何时候都不受烦恼的控制，不随烦恼走，能降伏贪心、嗔恨心、傲慢、嫉妒等烦恼，才叫真正的自信者、胜利者，才是真正的勇士！社会上那些所谓的胜利者、成功人士，很多都是吃喝嫖赌、坑蒙拐骗的，难道这是真正的本事

吗？难道这还叫成功人士啊？真是可怜！

“若复真实灭，暗延我慢敌，定能成佛果，圆满众生愿”：为什么叫暗延？无始劫来我们轮回于六道，一直被烦恼控制，这些我慢烦恼一直延续、贮存在我们的相续中。它们才是我们真正的敌人，我们却始终没有发现。我们之所以六道轮回而受尽痛苦，原来是它们在作怪，我们却始终没有觉知。我慢烦恼很难被觉知，很难被发现，所以叫暗延。这些我慢烦恼也是一种串习，它们不知不觉就会生起，不知不觉就这样延续下来，根本不用特意让它生起。相反，若是要生起一个善念，或者出离心、菩提心等，都是需要认真修炼，通过各种方法刻意去发，最后才能发出来的。而这些烦恼、恶念根本不用费劲，不用特意，已经水到渠成了，自然就会出现。

我执才是魔王波旬，才是一切祸害的根源，这些烦恼才是我们真正的敌人。若是不去降伏、对治这些烦恼、恶念，我们永远不会有解脱的时候，永远不可能获得真正永恒的安乐。

如果真正能消灭、战胜我慢等烦恼敌人，这个人定能成就佛果，也能圆满承办一切众生的利益，一定能利益无量无边的众生。如果自己想解脱，想功德圆满，真正能利益众生，就要去战胜自我，战胜烦恼敌人。若能如此，成就就在眼前，你随时随地都能成佛。否则，即使天天在那求佛菩萨加持和保佑，跪着求，站着求，躺着求，趴着求，都没有用！

丑三、灭惑之自信：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

“设处众烦恼，千般须忍耐”：现在是末法时期，我们



每天处于有着众多烦恼的群体中，身边都是凡夫俗子，自己也总会遇到各种对境，内心不断地生起种种烦恼。

若是我们值遇正法时期，也许会好一点，证悟快，成就也快。但是，我们偏偏遇到了末法时期，佛法快要隐没了，想成就真的难了。有的大德说："现在已经到了像法时期。"有的说："尽管现在还没有到，但是也快到了。"一旦到了像法时期，表面上有佛法，实际上没有佛法。那时虽然有寺院和僧众，规模还很大，穿袈裟的人还很多，但是道场里没有真正的道。为什么说快到像法时期了？因为征兆已经很明显地出现了。这些年里，寺院越来越多了，规模也很大，但是很多道场都没有真正的道了。大家可以到处走一走，观察观察，无论是藏地还是汉地，能够天天讲三藏的内容，这样的道场已经很罕见了。现在学佛的人，尤其是穿袈裟的人，越来越多，但是内心里却没有戒定慧三学的功德。所谓"沙门"，应该是"勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。"但是这样的人在汉地少了，在藏地也少了，在其他的地方也许就更少了，因为现在我们这里可能是佛法最兴盛的地方，其他国家或地区也许就更差了。

自己身边处处都是凡夫俗子，他们烦恼一个比一个重，习气一个比一个强，这也是我们的业障。

我们再观察一下自己：每天四座修法最多也就四个小时，这其间，若自己能真正保持十分钟的正念，真正能保持那种状态，即使其他时间都是散乱的，也不得了了。在四个小时以外的时间里，自己提起正念、保持善念了吗？没有吧，心里都是妄想、分别、执着等烦恼。但我们这些凡夫平时根本就没有如是观察过。

在末法时期，能够值遇佛法，尤其今年我们有幸能学修《入菩萨行论》，真是大福报！《入菩萨行论》句句都是窍诀，

加持力太不可思议了！比如说，像我这样一个刚强难化的人，虽然没有特别精进地去学修，但是在学修的过程中，自己也发现了很多问题，真的也改变了很多，这都源于这部论典不可思议的加持力。我真的是一个刚强难化的人，从七岁出家以来，听过很多法，修过很多法，但是到现在还是个凡夫，这样的人才是“刚强难化”。社会上有些还没有接触佛法，甚至天天以杀生为业的人，很多人觉得他们是刚强难化的人，其实不是，他们只是机缘还没有到，若机缘一到，放下屠刀，立地成佛，也许成就会非常快。因此，最标准的“刚强难化”就是我这样的人。

这部论典句句都是窍诀，句句都有加持，大家对这部论典能不能珍惜一点啊！

“如狮处狐群，不遭烦恼害”：大家一定要经常不断地、千方百计地通过修安忍，去对治这些烦恼。不要让贪嗔痴等烦恼来侵犯你的相续，侵犯你的三门，自己要以正知正念守护自己的善根，这才是对自己真正的保护。

自己要加强对自己的保护，就像狮子不为狐狸群所害一般。雪山狮子是兽中之王，它落在狐狸群里，即使周边有再大、再多的狐狸或者其他普通的猛兽，对它也不会有任何的伤害，它的内心里不可能有一丝一毫的畏惧。同样，虽然我们处在末法时期，在人世间违缘重重，但是如果能以正知正念保护自己的三门，保护自己的手段就足够强大了。前面已经给大家详细地讲过“什么叫正知正念”。若是我们真有正知正念，真正依止正知正念，那是绝对安全的。那个时候，我们的心里就不会有任何的恐惧，也不可能受到任何的伤害，因为不会生起烦恼。

人逢大危难，先护其眼目，

如是虽临危，护心不随惑。

“人逢大危难，先护其眼目”：当我们遇到一些危机的时候，比如有人向我们脸上撒东西，或者以刀、矛等利器刺向自己的面部时，你会下意识地首先保护自己的眼睛。这是一种很自然的反应，虽然没有人教我们这样做，我们也没有事先特意这样想过，但是在这个念生起的同时就会去保护自己的眼睛。

“如是虽临危，护心不随惑”：同样，当我们遇到对境、遭遇违缘的时候，第一时间不是要去保护自己的身体，而是应该保护自己的心！

在末法时期，你肯定会遇到各种各样的对境，肯定有各种各样的违缘来影响你，干扰你。这个时候，首先要保护自己的心。心若不动，一切都是平安的。但是我们往往不是这样，一遇到情况就心慌意乱，手忙脚乱，想这个想那个，结果越抹越黑。这就是凡夫！这里讲的就是我们，看看自己，可怜不？平时我们总说：“这个可怜，那个可怜。”其实自己最可怜！

主要是心！心改变了，一切就改变了；心安住了，一切都平安了。我们有这样一条法语：“你把自己的心放平，一切都会风平浪静；你把自己的心放正，一切都会一帆风顺。”

如果大家想改变命运，首先要改变心态。我们经常想改变家庭生活、工作环境或者周边的人等，那就首先去改变自己的心，这样一切都会改变的。否则，如果你不去改变自己的心，就很难改变这些人！孩子不听话，身边的众生不老实，虽然你为此很烦恼、忧愁，但是没有用。若是想改变，就去改变自己的心态。为什么自己这么“倒霉”？这都是自己的业。既然往昔造的业现前了，就不该以怨报怨，而应该忏悔。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我宁愿被火烧死或被刀砍断头颅，无论如何也绝不向烦恼敌人屈服！再也不去做对自他无意义的事情。

大家应该有这样的决心：即使今天用火烧死我，或者用刀砍断我的头，我也绝不任烦恼控制、束缚！我宁愿舍弃生命，我宁愿粉身碎骨，也绝不向这些烦恼投降！我绝不跟这些烦恼客气，而要跟它们作战到底，直到彻底消灭它们为止，否则我绝不罢休！

很多人是懦弱型的，根本就没有这个勇气；有的是麻木型的，我怎么讲，他都没有触动。自己是哪种人？是麻木型的，还是懦弱型的，或者是糊里糊涂的状态？真的，我们应该把自己放在其中悟一悟啊！应该跟寂天菩萨比一比，寂天菩萨既勇敢，又自信，再看看自己吧！真的很有这个必要。

既然我们已经下决心不再做无意义的事情，就应该好好地观察和分析一下，什么对自己有利，什么对自己无利。

我讲了这么多，但是对某些人来说，也许都变成了耳边风，从这边的耳朵进来，又从那边的耳朵出去了，一会儿出了大殿的门，脑袋里只有一片空白。这就是漏器之过，没有把法铭记在心里，内心没有专注。一心不能二用，现在我们都很“神奇”，可以边听法边看别的东西。闻法的时候，如果你还能听到外边的声音，能看到外边的东西，说明你已经分心了，心没有专注，这不叫谛听，而是散乱的状态。若是这样，我们还能得到佛法吗？法还能融入相续吗？不可能的！为什么很多人抱怨自己记不住呢？就是心没有专注，心是散乱的。若是这样下去，想解脱、成就，比登天还难！



大家能不能认真一点？不能总是这样虚伪。在外表上，我们天天在闻法，但是一句佛法也没听明白，没有听懂；我们天天在打坐、修法，但是一句佛法也没有融入相续。上早晚课时，自己就在那儿混时间，盼着早点儿结束，不停地看表。对照一下，自己是不是这样子？

如果你真正内心专注，真正进入状态了，一小时就如一分钟或一刹那似的，觉得刚开始就结束了。只有这样，解脱、成就才有希望。自己学佛这么多年了，天天在上早晚课，是否有过这种感觉？佛法就是镜子，我们都应该好好地用它照照自己，才能照出自己的问题。

思考题：

1、为什么说“暗延我慢敌”？请说说其含义。

2、请讲讲“吾宁被烧杀，甚或断头颅，然终不稍让,屈就烦恼贼。一切时与处，不行无义事。”这段偈颂的内容。

《入行论讲记》（总第六十七讲）

摘要：

2、广说增上精进之四助缘：

（3）欢喜：

① 略说欢喜；

② 广说欢喜：真正的利他心是快乐之本，以比喻说明应具欢喜而精进。

（4）放舍：

① 无力为之暂时放舍；

② 完成后彻底放舍。

精进共有四个助缘，今天讲第三个助缘：欢喜。

壬三（欢喜）分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无餍足。

举个例子：孩童特别喜欢玩游戏，他非常希求玩游戏的这种乐果，因此可以忘掉一切，甚至不睡觉、不吃饭。他也不是不知道上学很重要，也不是不知道荒废学业会有很大的损失，但是他太爱玩游戏了，所以就会不顾一切。即使他会因为不去上学而被父母打骂，甚至父母会跟他断绝关系，也仍然阻止不了他玩游戏。就是因为他太喜欢玩游戏了，所以没有满足的时候，越玩越想玩，昼夜不停地玩。社会上有很多这样的孩子，一玩起游戏来，真的停不下来，最后整个身



体都垮掉了，被送进了医院。

此处以这个例子来说明欢喜心。大家对佛法、对学佛修行是不是也像孩童玩游戏般地欢喜？如果是，就说明有欢喜心，有这个助缘；若不是，就说明没有欢喜心。什么叫有欢喜心？虽然你也知道要生活、工作，但是为了学佛修行，把吃饭、睡觉都忘了；你也知道不能让家里人烦恼，也不能让父母烦恼，但是一旦开始学佛修行时，即使父母等家人阻碍你，反对你，你也会全然不顾，甚至都忘记了要照顾家人，照顾父母。其实，一切都阻碍不了你。我经常跟大家讲，一切的理由都是借口。若是你真正对佛法、对修行有欢喜心，任何事情都耽误不了你，再大的违缘也阻碍不了你！

大家观察一下：自己对佛法、修行有没有欢喜心？若有，当学佛修行时，就没有满足之时。

我们现在根本就没有欢喜，总想着："加行什么时候能学完啊？""什么时候我可以不用再上课啊？"才修了几个月、几年，就盼着可以不修加行、不用上课了，这说明你完了，没有希求修法的意乐与欢喜心。若没有欢喜心，就没有精进；没有精进就没有佛法，就没有真正的修行。

如果我们像刚才那个孩童玩游戏一样，修法能有满足的时候吗？不可能！内心里真正有欢喜心的话，就如孩童玩游戏一样对佛法恋恋不舍。如果你对佛法、对修行恋恋不舍的话，到时候不让你学、不让你修都不行了！

我们真的要好好观察自己，到底是什么状态？百日共修快要结束了，若是想："什么时候结束啊？我是不是快要下山了？心里真的舍不得啊！"心里因此而难过，这样还行，说明你没有满足的时候。没有满足的时候，就是有欢喜心。

刚开始的时候，我们做不到对什么都不执着，但是我们可以执着善法。有人又有疑问："不是不能执着善法吗？"

这是一种方法，叫以妄治妄，以毒攻毒。若是你做不到不执着，那就先执着善，然后再去对治恶；先执着修行，然后再去对治烦恼、习气。虽然这种执着也是妄想，但刚开始时是可以有的。

有的人认为：所谓不执着，就是什么都不能做。这样想是错误的，是造业！这本身就是执着，执着“不执着”了。若是你不执着，这本身就是一种执着。当最后真正不执着时，是自然就没有执着了，这个时候真正回归当初了。在那个状态当中，本来就不执着，本来就没有妄想。犹如晴朗的天空本身是没有云彩的，云彩是突然起来的。你特意不打妄想，这本身就是妄想；你说不能执着，这本身就是执着。不打妄想，不执着，这是通过修行，最后要达到的境界。

我们说坐火箭可以到达太空，等到了太空时，就是另外一种境界，另外一个世界了。现在你虽然是在坐火箭，但是还没有到太空，既然你还在地球上，说太空上的境界干嘛？所以，你不能现在就说：“不能打妄想”，“不能执着”，“一切都要放下”。你能做到吗？你现在还在地球上，不可能不打妄想，不可能不执着。那怎么办？没有事，你可以打妄想，但是要打善的妄想、打修法的妄想。你刚开始要特别执着善法，特别执着修行，要恋恋不舍，不能有满足。这样就会像在坐火箭一样，可以迅速到达那个境界。

三种精进之不满精进，就是指不能有满足，像饥饿的牦牛吃草一般，这一口还没有吃完，就盯着下一口，这样勇猛精进地、不停地学修，念完这个，接着就念那个，修完这个，继续修那个。

有的人问：“难道不要休息一下、放松一下吗？”当然可以，但不是让你懈怠、散乱，而是让你换个方法。比如，若学修累了，这时可以唱唱歌、跳跳舞，但是要有正确的发



心，这也是一种修行，也是在行持善法，只是方法不同而已。如果你懈怠、散乱，是放松不了的，也无法调整心态。

念佛或打坐时间长了，你可以换成磕头、绕佛等，还可以唱唱佛歌，跳跳金刚舞，做做供养、布施，提高自己内心的觉性，唤起内心的感恩等，这都是可以的！同样，吃饭和睡觉的时候也不能懈怠，不能散乱，要保持正念啊！吃饭是在做供养、布施，这时你可以忆念自己的身体是一座圆满的坛城，其中有无数的主尊，自己在做供养。此外，你身上也有很多众生啊，若没有它们，你也活不了，你吃饭的同时它们也在等着吃，你可以给它们做布施。若是能这样提起正念、保持善念，吃饭本身就是一种修行，也是在行持善法，只是方法不同而已。睡觉也是如此，可以保持光明的境界，这样睡觉也有意义。比如，你可以把佛或上师观在心间发光，整个身体，整间屋子，甚至整个世界都是光明的，保持这种大光明的境界；你也可以把佛或上师观在自己的头上发光，照耀自己，自己的小屋，乃至整个世界，都变成了一片光明。这些方法基本上都是密宗里讲的。显宗里也讲了睡觉、吃饭的时候应该怎么修行，这在前面都仔细讲过的。

大家观察一下，自己是否像饥饿的牦牛吃草一般，很用心，很急迫？如果是，这就是欢喜。

癸二（广说）分三：一、理当行善本体安乐；二、理当不餍足异熟安乐；三、是故欢喜奉行。

子一、理当行善本体安乐：

世人勤求乐，成否犹未定，
二利能得乐，不行乐何有？

“世人勤求乐，成否犹未定”：世间普通凡夫都希求快

乐，也寻求快乐，但是不一定能得到快乐。

谁不想快乐啊？谁不希求快乐啊？人人都喜欢、希求快乐，也在不择手段地创造快乐。无论是成家、立业、工作等，都是为了他们的所求——快乐。他们认为这都是方法，通过这些方法去获得快乐。他们不择手段地去升官、发财，通过这些方法实质上能不能获得快乐？不能，但是他们认为这些方法能获得快乐。他们为了发财不择手段，为了升官跟别人争名夺利，也是很艰辛的，最后还不一定能成功。大人们为了工作、生活，都在这样努力打拼，但是也不一定能成功；小孩子们为了未来能找到好一点的工作，拥有好一点的生活环境，学习很刻苦，但是也不确定能如愿以偿。其实，即使他们成功了，也不能获得真正的快乐，还是会痛苦的，但是他们为了这些暂时的利益又造下了很多恶业，将来可能还要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。

“二利能得乐，不行乐何有”：其实，想要获得快乐，你可以换个思路、换个方法，不要太自私，不要单独地去利益自己。你应该只为众生，不为自己；去利益众生，不要直接利益自己，这个时候，你既利益了众生，也利益了自己；既能得到暂时的安乐，也能得到究竟的安乐。你为众生、利益众生，这本身就是一种快乐，当下就是快乐。

很多人还没有真正发出利他心，还没有真正地去利益众生。若是我们真正能为众生，能利益众生的时候，身心才能真正获得轻松、自在，这个时候才有真正的快乐，之前不会有的。即使你再有钱，再有权力，再有神通、神变都一样，不会有真正的快乐。

有的人说：“有钱多快乐啊，有权多快乐啊！有神通、神变，多自在，多快乐啊！”其实，对我们来说，这都是诱惑，但我们还是执迷不悟，觉察不到啊！普通凡夫看这些都



是好的，都觉得是快乐的，实际上都是不好的，都是痛苦的因。所以，大家要相信佛说的话啊！如果让你自己去观察，自己真正要觉悟这样的真理，也很难！因为我们有业障。若是我们一下子就能明白、觉察到诸法的实相，那就不是胜义谛了，就不“妙”了。如果是我们的见闻觉知能觉察或能轻易了知的，那还叫“妙”吗？一点儿都不妙！

当你真正能为众生、利益众生的时候，所谓的轻松自在、快乐幸福就都有了，都会显现出来。我们现在可能很难理解，更不可能觉悟这个真理。我们还需要消业积福，最后才能觉察到，才能真正了知，之前是不可能的。虽然我已经讲过很多遍了，大家好像很明白了似的，其实自己是否真正明白了，只有自己最清楚。

当你能为众生、利益众生的时候，才会有真正的快乐，既能得到暂时的安乐，也能得到究竟的安乐。否则，不会有真正的快乐和幸福，也不可能得到暂时或者究竟的一切安乐。暂时的利益指人天福报，究竟的利益指声闻、缘觉、佛三菩提的果位。如果大家真想得到安乐，就要为众生、利益众生，就要放下我执我爱、自私自利，没有其他的选择。否则，如果你这样自私自利，根本无法解脱、无法圆满，因为这是成就最大的障碍。

子二、理当不餍足异熟安乐：

如嗜刃上蜜，贪欲无餍足，
感乐寂灭果，求彼何需足？

尽管我们开始学佛修行了，但还是在搞轮回，追求世间的福报，希求暂时的安乐。作为一个学佛人、修行人，竟然还这么害怕死，去求健康、长寿、平安：“佛祖保佑我，观

音妈妈救救我！”这不都是搞世间吗？很多人还想发财，还想着怎样才能赚钱，脑子就在那转，有的还出去买彩票，希望能中大奖。有人问：“难道学佛人不可以健康、平安，拥有一些生活上的便利啊？”可以有，但是你这样处处求，处处贪，就是问题。当你不求、不贪的时候，这些福报才会有，而且是永恒的有。否则，当你内心以贪欲而求的时候，根本得不到这些福报；即使得到了，也是暂时的。

“如嗜刃上蜜”：这些世间的福报、暂时的利益，如同粘在刀刃上的蜂蜜一般，利益微薄，过患严重。假设在特别锋利的刀尖上粘着蜂蜜，如果你贪着它，用舌头舔，当舌头刚品尝到些许的甜味时，就会被割掉。这样的人是不是很愚蠢？佛菩萨们所用的这个比喻非常恰当。

还有一个比喻，就是我们经常讲的“扔石头砸自己的头”。小孩子不懂事，觉得好玩，把石头往头上抛，当石头掉下来时，就会砸到自己的头，这时他感觉到疼了，开始哇哇哭。没办法，这是自己搞的嘛。我们都是这样，刚开始很得意，觉得一切都很好了，但是也许过了一会儿，过了几天，就开始在那里哭喊：“天塌了，地陷了，完了！”你看，一会儿高兴，一会儿伤心，情绪起伏不定，这就是凡夫。其实，有什么可高兴的？有什么可伤心的？都是一样的，没有什么。

这两个比喻太恰当了，你们仔细想一想。没有人让你烦恼，没有人让你痛苦，如果你烦恼、痛苦的话，也许你会找很多理由，但都不是真正的理由，而是自己太愚昧了！都是自寻的，都是自找的，可不能埋怨别人、冤枉别人啊！都是自己的问题，你还怨谁啊？恨谁啊？要怨就怨自己，要恨就恨自己。

“贪欲无餍足”：世间一切所谓的福报，都是利益微薄，



过患严重，如同“扔石头砸自己的头”一样。在大人眼里，扔石头没什么可玩的；但是对小孩子而言，觉得好玩，结果砸中了自己，头破血流，后果非常严重。

世人也是如此，尽管后果严重，但他还是贪得无厌，越有越要，越有越觉得穷，都变成活着的饿鬼了。试想，当你面对死亡的时候，你能得到什么？

“感乐寂灭果，求彼何需足”：我们学佛修行，就可以具有暂时的或者究竟的一切安乐。所谓“增上生”，就是指暂时所能获得的人天福报与人天安乐；所谓“决定胜”，是指究竟解脱成佛这些果位。学佛修行就是获得暂时或究竟一切安乐的因，你真正明白了这个道理，这样的话，还会满足吗？还会有厌烦、舍弃的时候吗？难道你会说“好了，现在应该可以了，现在已经够圆满的了？”不会这样的。

有穷有尽就不是圆满，无穷无尽才是圆满。佛讲的一切法都是圆满的，因为都是无始无终，无量无边，讲的都是无穷无尽，它是不变的。若是有变的，就不叫圆满，也不叫究竟。若是这样，就不会有真正的快乐。

所谓“法门无量誓愿学”，也许有些人觉得：“佛法无边，怎么学啊？怎么能学会啊？”虽然佛法是无边的，但是你的心也是无边的，你的力量也是无边的，所以能圆满；若你的力量是有边的，你就不能圆满，你的学业也绝对不能圆满。为什么说人要有自信呢？就是这个意思。你把这个道理弄明白了以后，就会知道所谓的“无上”、“无边”，指的都是自己的心，指的就是自己，这样能不自信吗？

子三、是故欢喜奉行：

为成所求善，欢喜而趣行，
犹如日中象，遇池疾奔入。

“为成所求善，欢喜而趣行”：当我们经过慎重考虑以后，着手去行持善法时，要保持欢喜心，而且一直要保持这种欢喜心。这样才能善始善终，才能顺利圆满。

在这个过程中，如果没有保持欢喜心的状态，很容易就会半途而废，很容易就会一事无成；反之，如果能一直保持欢喜的状态，就一定能圆满，一定能达到最终的目的。

“犹如日中象，遇池疾奔入”：这种特别欢喜、想要去做的状态，就好像春季正午被酷热所逼的大象，当遇到清凉的湖泊时，它会立即冲进湖中。

在印度最热的季节里，中午正是太阳最毒的时候，大象身上毛少，所以忍受力弱，它被酷热所逼，四处寻找清凉的湖泊或水流，一旦遇到了，就会不顾一切地冲进水中。这是比喻。被关在轮回牢狱里的我们，每天被贪嗔痴烦恼所逼迫，时刻都渴望解脱，现在一旦遇到了学佛修行的机缘和条件，还考虑什么啊？应该不顾一切地去学修，这样才能圆满。

欢喜的状态是很重要的，若没有这种状态，很难精进，很难成就。

壬四（放舍）分二：一、无力为之暂时放舍；二、完成后彻底放舍。

放舍有两种情况：一种是暂时的放舍，一种是永久的放舍。

癸一、无力为之暂时放舍：

身心俱疲时，暂舍为久继。

这是暂时的放舍，是指我们在学法、修法的过程中，如果体力衰退，身心疲惫不堪，而不具备承办此事的能力，可以暂时放一放。



我们有没有出现过这样的情况？若体力实在不行，就先放一放，恢复体力；当内心特别疲惫不堪的时候，也先放一放，调节一下，缓解一下心态。这都是有必要的，这样做并不是永久地放弃，而是通过暂时的休整，为了将来能更好地承办解脱成佛的事业，以至更好地圆满。

学佛修行时，好的身体和好的心情都是很重要的。若是体力实在不行，也是要保护身体的，这个时候不是要你懈怠，而是指我们可以换个方法，利用其他的方式去修持。若是身心特别疲惫，感觉懊恼的时候，也需要缓解、调节心态，从而达到更好的修行状态。

为了将来能更好地学修，你暂时不学修这个法，这本身也是一种修行。如果有些事你可能暂时无法承办，无法圆满，也可以先放一放。该放下的要放下，该调节的要调节，需要换方法的要换方法。

佛法是活泼的，只要你发心好，心态好，怎么做都是修行。心里不要有障碍："我这样做是不是舍法，是不是间断传承啊？"若是这样想，就是给自己制造心理障碍。是不是舍弃佛法，是不是间断传承，主要看你的心态。若是你轻易放弃，就叫间断传承；自己轻易舍弃，就叫舍法。如果不是这样，而在有必要、有意义的情况下，就不是舍法，也不叫间断传承。现在有的人又堕到另一边，很执着这些，怕自己完成不了学业，心里有很大的压力和障碍，这也是愚痴。

癸二、完成后彻底放舍：

事成应尽舍，续行余善故。

如果前面的事已经圆满完成，想承办此后更为殊胜之事，这时理当舍弃前面之事。比如，境界是有高低层次的，小乘、大乘，显宗、密宗，九乘次第都是以境界而分的，因

此，境界各不相同。在修学的过程中，见解和境界是要不断提高的，当见解、境界越高时，前面的那些可能就要放舍。

再如，修行的方法也是有次第的。前一个修法学修完以后，接着要学修下一个修法，这时不能对前一个修法放不下。

无论是境界，还是一些修持的方法，当自己很熟悉时，往往会很执着，这个时候是很难放下的。现在我们很多人可能还没有这个感觉，到时候会有的。提高境界也是不容易的，只有通过精进刻苦的修行，最后才能突破、超越，才可以提高，否则很难啊！同样，修持方法也是如此，比如有些人明明知道这个方法不行，以这个方法很难让自己有所提高，但还是放不下。现在我们的学修计划安排得非常紧，不容易完成，有些人却还执着以前念的某部经不放，结果给自己造成很大的压力。其实，如果你的心真正到位了，念一个就等于念一切了，修一尊就等于修一切了。为什么那么执着呢？自己给自己增加压力，自己给自己制造障碍。难道你没有压力吗？你心灵上没有障碍吗？如果有，这都是自找的。

所谓的一些境界，都是我们修道过程中的台阶，前前接后后，一级一级的像阶梯一样。你要顺着这些台阶一级一级地往上走，如果不舍掉脚下的台阶，怎么能登上更高的台阶呢？这像借船过河一样，当你过了河以后，就要把这艘船放下，不然你怎么继续往前走啊？很多人放不下，觉得这艘船太好了，但是自己也背不动，这不是制造障碍吗？应该放下，没事儿，下一条河还有船，再坐那艘船过河就行了。

如果该放的时候放不下，该舍的时候不肯舍，这都是修行的障碍，执着这些不叫精进。也许你自认为自己学修没有间断过，这应该是精进，其实这不是精进。该放的时候放得下，这本身就是精进的助缘，这才是精进。放舍是精进的助缘，精进是成就的根本。可见，明理很重要，有智慧很重要！

若是有智慧，一切都是方便，都是成就的助缘；若是没有智慧，一切都可能是造业。

精进的四个助缘是信解、毅力、欢喜、放舍。若具有这四个助缘，就有精进，就能精进。如果能精进，就能证得菩提果，能解脱，能成佛。如果自己想解脱、成佛，就要精进。若要精进，就要具足这四个助缘。若是你不具备这四个助缘，你肯定精进不起来，不会有精进的；若是不精进，肯定不会成就。

思考题：

1、精进四助缘中的信解和欢喜二者有什么差别？

2、什么是放舍？请仔细讲讲其含义。

《入行论讲记》（总第六十八讲）

摘要：

3、如何依靠四种助缘来精进修行：

（1）勤修对治之方法：

①以比喻说明应勤持不放逸；

②以比喻说明应勤持正念。

（2）断除罪过之方法：

①以比喻说明不应让罪业出现在自相续；

②以比喻说明一旦自相续出现罪业应及时制止。

（3）教诫依正念成就道业。

4、依教言、方法主宰心。

前面已经讲了精进的四种助缘，接下来讲如何依靠这四种助缘来精进修行。

辛二（依助缘精进修持）分三：一、精进修持对治之方法；二、断除罪过之方法；三、成办同品之事。

壬一（精进修持对治之方法）分二：一、勤持不放逸；二、勤持正念。

癸一、勤持不放逸：

沙场老兵将，遇敌避锋向，
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

这是用比喻来说明道理。犹如一个久经百战、经验丰富的老将，在沙场上跟敌人针锋相对的时候，他以避免利刃击中自己的方法来保护自己，然后再去摧毁对方。这样，既能



保护自己，又能摧毁敌人。同样，我们在修行的过程中，也要做到既保护自己，又要降伏烦恼。我们也应当巧妙地回避烦恼的利刃，束缚住一切烦恼，不让它再度加害自己。

我们要以正知正念保护自己的相续。如果能以正知正念保护自己的相续，这些贪嗔痴等烦恼就无法染污自己的相续。能守持正知正念就能守持心，能守持心就能守持戒律。以正知正念守护自己的心相续，就是保护自己。这样，这些烦恼就不会染污你的相续，它们根本就没有机会。

其次，我们还要以佛法、以智慧去降伏这些烦恼敌人。这里讲的"巧缚"，就是善巧方便。大家应该善巧方便地对治和降伏这些烦恼，逃避和控制不是好办法，你逃避不了，也控制不了。

我经常跟大家讲，修行的过程也是场战争。我们要跟谁作战？跟烦恼、习气作战。那么，我们应该怎样做？第一，要保护自己；第二，要摧毁对方。

怎样才能保护自己？如果你能时时提起正知正念，以正知正念去保护自己的相续，这些烦恼就没有机会、没有办法侵入你的相续，更没有办法毁坏你的相续。

怎样才能摧毁敌人？若要摧毁烦恼、习气，就要靠佛法，靠智慧。靠神通、神变不行，靠钱、权更是无济于事。即使你有再多的钱、再大的权力，仍然会有烦恼和痛苦，也许烦恼更多，痛苦更大了。无论是天界的众生，还是恶道的众生，都有神通、神变，但是他们都有烦恼和痛苦，都离不开烦恼、痛苦。大家能不能清醒清醒，能不能有一点儿智慧啊？

这些烦恼、习气很顽固，并非你想改就能改的，也不是你想断除就可以断除的。若是你没有佛法，没有智慧，即使你有再高的学问或者再聪明，也没有办法，甚至是火上浇油，你所用的一切方法不但不能消除烦恼，还会让烦恼增长，无

法控制。

所谓的佛法，就是指智慧。有佛法就有智慧，没有智慧就没有佛法。得一分佛法，得一分智慧；得一分智慧，少一分烦恼，少一分痛苦，这都是相辅相成的。所以佛法太重要了，智慧太重要了。若是有佛法，有智慧，就能很善巧、方便地摧毁和降伏烦恼敌人。

癸二、勤持正念：

战阵失利剑，惧杀疾拾取，
如是若失念，畏狱速提起。

这也是用比喻来说明的。例如，在战场上失落锋利的剑时，人们会惊恐万分地疾速拾起。同样，如果在修行的过程中，若丧失正念的兵器，就会忘失对治，这个时候就要想到地狱的痛苦，让心里生起恐惧，这样便会迅速拾起正念的利刃。有了正念的兵器，就有了对治力，就能对治烦恼、习气。

在战场上跟敌人针锋相对的时刻，若自己手里的剑或其他兵器掉到了地上，这个人会想尽一切办法立即把它捡起来。因为怕自己受伤，或有生命危险，所以会疾速拾起，而不会先想想再去捡。

我们现在对恶道、对地狱有这样的恐惧吗？当我们讲地狱、讲因果的时候，大家根本就没有什么感觉，根本就不知道恐惧。应该找一找到底是什么原因？是不相信地狱的存在，不相信因果？还是不相信造恶业了，要堕落地狱，遭受地狱的痛苦？还是不相信有那么大的危害？或者是不知道自己犯了错误或造了恶业？肯定是有原因的。大家好好观察、观察自己，到底问题出在哪里？到底是怎么回事？

如果一个人在战场上把兵器丢了，他会不假思索，迅速



捡起来，因为他知道这样危害特别大，很可能会丢掉自己的性命。同样，地狱对我们的危害也非常大，在地狱里要遭受的痛苦更是不可喻、不可言的。若是我们丢掉了正念，不立即捡起来，就相当于丢失了对治的利刃，这些烦恼、恶业就会不断地在相续中产生，这样我们将来就要下地狱遭受痛苦，就要堕落恶趣感受痛苦，这些痛苦是难以忍受的。

生命是无常的，自己随时都会死去，可是业力还没有清净，这样死了以后肯定会下地狱，会堕落恶趣，会遭受无穷无尽、难以忍受的痛苦，出脱无期啊！当这样思维时，心里能没有恐惧吗？心里能不着急吗？

大家应该多思维轮回的过患，应该反复观察恶趣的痛苦，尤其是地狱的痛苦，这样就会生起畏惧心，继而生起出离心，这样才能时时提起正念、善念，才能时时精进修行，否则真的很难啊！因果不虚、轮回过患，这些内容都是最根本、最重要的，其他如空性、无我等，现在对我们来说意义不大。大家就要这样修持正念。

壬二（断除罪过之方法）分二：一、不应出现罪业；二、出现罪业则制止。

癸一、不应出现罪业：

我们不应该让这些罪业出现在自己的相续中。

循血急流动，箭毒速遍身，
如是惑得便，罪恶尽覆心。

若我们中了他人射的毒箭，毒药通过血液循环会立即遍布全身，直至我们死亡。这是比喻。同样，在自己的相续中，虽然恶念或邪念很微小，但如果自己不加制止，很快就会生起更多、更粗的烦恼、恶念。

我们串习的正念、善念少，所以要特意地发或者特意很用力地让它延续；而恶念、邪念都是无始劫以来的串习，一旦产生，即使刚开始的时候很小，但是延续得特别快，最后会达到那种不可抵挡、无法控制的程度。所以要时时观察自己，时时对治恶念、邪念，不能让它们产生。

所谓“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”即使小小的恶念也不能让它产生，即使小小的恶业也不能去做。自己时时以正知正念观察、守护自己的相续。在烦恼刚产生时，就要立即对治，这样我们才可以成就。

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀，护戒当如是。

这里也是用比喻说明真理。如同一个人手里拿着锋利的宝剑，然后让另一个人端着装满芥子油的器皿上路，并且威胁他说：“如果途中有一滴油溢出来，就砍断你的头，就杀死你。”这个端器皿的人肯定会小心翼翼、精神特别集中地端着这个容器。用这个比喻来说明不放逸，说明内心专注。我们就应当这样去分辨善恶、取舍善恶，尽心尽力地断除所断，尽心尽力地证悟所证。

所谓不放逸，就是要这样小心翼翼地时刻集中精神，唯恐生起恶念、造作恶业，尽力避免生起这些烦恼、恶念，不让自己造业。

现在我们在这儿闻法、修法，是否集中精力、小心翼翼？也就是不让心放逸，不让心散漫。如果你真的这样不放逸、集中精神的话，还能听到别的声音吗？还能想到别的事儿吗？不可能的。心专注在一个外境上不动摇，这叫禅定。有的人一会儿想这个，一会儿又看那个，东张西望，东想西想，这样的人还会有禅定吗？还会有专注吗？不会的。若没有禅



定，没有专注，这叫散乱、懈怠。

我们依照佛的教言去观察，依智慧去判断，尽管我们每天看似在闻法、修法，但实际上还是在修散乱心，还是在长养懈怠。有的人还整天怨天尤人："我怎么还不成就呢？我怎么还不解脱呢？"你这样能解脱吗？你这样能成就吗？自己看看吧！

也许大家现在做不到在一个小时内保持专注、不散乱，但若是能在十分钟或者十秒钟内做到不散乱，也可以啊！但是我们根本没有做到，根本就没有禅定，根本就没有专注。尽管身在闻法、修法的行列，但是心没有专注，所以没有听明白，没有什么觉受。闻法的时候，只有心专注了，才能听明白，才能增长智慧，这叫闻慧；修法的时候，若是心专注了，就有觉受，就能产生智慧，这叫修慧。

尽管我们现在也在闻法、思维，但心还是散乱、懈怠，所以就处于似懂非懂、一知半解的状态。似懂非懂，实际没有懂；一知半解，实际上没有明白。我们看似明白了，实际没有明白；看似解开了心灵的疑惑，其实没有解开，还是糊涂、愚痴的状态。之所以会这样，就是因为心没有专注，没有禅定。所以说，戒是定的基础，定是慧的基础。只有具有禅定的功夫，才有闻慧、思慧、修慧，否则不会有这些智慧。戒律是禅定的基础。戒是净，是从明理中来的。戒定慧三学刚开始有程序，最后则没有程序，是一体的；刚开始有次第，最后则没有次第，是一体的。刚开始有程序，那个时候还没有达到一体的程度；最后成为一体的时候，它是没有程序和次第的，戒中有定，定中有慧。

癸二、出现罪业则制止：

复如蛇入怀，疾起速抖落，

如是眠懈至，警醒速消除。

这是用比喻来说明此理。犹如懦夫怀里钻入毒蛇，他本来胆子就小，肯定一刹那也不会等待和拖延，立即就会站起来把蛇抖掉。同样，一旦发现在自己的相续中产生了恶念或烦恼，发现自己要造恶业或犯戒时，应当立即就去对治、改正和制止，不要等待和拖延。真的，心的力量不可思议。

我们现在要先想，然后再去做；若是串习得很熟悉，并达到一定程度的时候，就不用先想再去做，那时就是一瞬间。现在很多人有疑惑："我到临终的时候，连说话的力气都没有，连翻身的力气都没有，怎么修破瓦法啊？怎么往生啊？"之前是要修炼的，若是修到很熟悉，并达到一定程度的时候，还需要像现在这样一个字、一个字地念吗？还需要像现在这样一步一步地观修吗？那时一瞬间就能观出来，神识瞬间就超度到阿弥陀佛的心间了。之所以现在还没有力量，是因为你没炼成，没修成啊！

我们现在修炼什么都很费劲，一字一字地练，一节一节地观想，观不出来，头疼；想不起来，难受。这都是正常的，就像小孩子学走路一样，你现在根本就不会站，还想走、想跑吗？那是不可能的。怎么办？只能慢慢来，先学会站，再学会走，最后学会跑。即使是跑步，也是要练的。等练成了，就会跑得特别快了，一下子就到地方了。现在你就像一个婴儿、一个小孩子，想跑是肯定做不到的！也许你现在觉得很费劲、很难，等到练成、修成了，一点儿都不难，一点儿都不费劲，一瞬间就能观得一清二楚，一刹那神识就到阿弥陀佛的心间，和阿弥陀佛无二无别了。

当懦夫看到蛇时，并非先想一想再去抖掉，而是当下一个动作就抖掉了；当战场上的那个人将手里的剑掉到地上



时，他不可能先想想是不是要捡起来，而是立即就会捡起来。我们这种自我保护的我执从无始劫以来串习到现在，已经非常严重了，所以一下子就能做到这些。同样，我们现在对善法也要这样修炼，若修成、练成了，也是一样能立即去对治所出现的懈怠、恶念、邪念，去制止要犯的戒或要造的业。

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

“每逢误犯过，皆当深自责”：自己每次这样忽略而犯过失的时候，就要自我谴责：“你怎么这样啊？你已经皈依三宝了，已经发菩提心了，你在三宝面前、在众生面前已经发过誓了，怎么还能这样呢？怎么还敢欺骗三宝、欺骗众生呢？怎么还随顺烦恼去造业呢？怎么还这样自私自利、恼害众生……”就这样谴责自己。若是因为习气重，犯了过失，造了恶业，就要这样责备自己、怒骂自己。

皈依佛门是你自己自愿的，发菩提心是你自愿的。没有人让你皈依佛门，是自己要皈依佛门的；没有人要求你发菩提心，是你自己要发菩提心的。你皈依佛门、发菩提心也是为了自他的解脱，为了承办自他究竟的利益。

“屡思吾今后，终不犯此过”：要责备自己，并且要屡屡思维：“无论如何，从今以后我要尽心尽力做到不犯罪业，不犯过错。”自己要发誓发愿：从今以后，纵遇命难也不再造恶业！不再犯这些过错！

大家看看以前那些大德高僧们是怎么修行的？有一位大德以智慧观察和调整自己的心，然后用实际行动去落实，每当自己的相续中生起了一个恶念时，就放一颗黑豆；当生起了一个善念时，就放一颗白豆。刚开始基本上都是黑豆，没有几颗白豆。经过不断地调整，最后全是白豆，没有黑豆

了。他是这样成就的。我们藏地有一位叫罗千仁钦桑波的大德，有一次闭关时，他立了三个标志。立第一个标志的时候，他对着空行护法发誓："在我闭关期间，若是在相续中产生了一刹那的烦恼，请空行护法把我的命拿走。"立第二个标志的时候，他对着空行护法发誓："我在闭关期间，若是相续中产生了刹那的自私心，就请空行护法把我的命拿走。"立第三个标志的时候，他又发誓："在闭关期间，若是我的相续中产生了一刹那的分别念，就请空行护法把我的命拿走。"以前的那些大德高僧们都是这样修行的，是经过这样认真修炼后才成就的。

我们现在在百日共修期间，还天天懈怠、懒惰、造业、犯戒，竟然还不知道善神护法会惩罚，也不知道自己将来要下地狱，一点儿恐惧心都没有。当我看到以前那些高僧大德修行的认真劲儿、实在劲儿，真的很感动，内心非常惭愧啊！真的，（我常问自己：）是不是自己已经成了佛教油子了？是不是已经达到那种不可救药的程度了？虽然会有些偶尔的出离心或偶尔的善念，但这些都没有什么；虽然有时候也有点出离心，也很有觉受，但这都是不稳定的。只要是不稳定的，就都不是真实的。所以越思维，越觉得修行难；越思维，越觉得成就难，这是对我这种人来说的。成就对有些人来说，对具有善根、福德、特别幸运的人来说，特别快；对我这样既没有善根，也没有福报的人来说，修行太难了，成就太难了，不是一般的难！"应该如是思维。

壬三、成办同品之事：

故于一切时，精勤修正念，
依此求明师，圆成正道业。



“故于一切时，精勤修正念”：在一切时当中不应该离开正念，每时每刻都应该保持正念。有正念就有对治，有对治才不造业，才不犯过错。

“依此求明师，圆成正道业”：然后，依此求明师，依止上师善知识求法、求窍诀，让自己迅速圆满，成就一切道业。

辛三、主宰自己：

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。

“为令堪众善，应于行事前”：行持善法没有那么容易，修行没有那么简单，首先自己要有足够的力量。这个力量就是指闻思。

首先要有足够的闻思，才有正确的修行，才可以行持清净的善业。闻思相当于双目，修持佛法相当于双足。既有双目，又有双足，才可以正常地行走，才可以到达目的地。别瞎走，别瞎跑，否则容易堕到悬崖下、地洞里，很危险的！先不要着急修行，要有足够的闻思，这样你才有分辨善恶、取舍善恶的能力。有足够的闻思，你才有正确无误的见解，才有真正的觉悟，才有真正的修行。否则，你怎么修？修什么？修习气，还是修烦恼啊？所以，大家不要盲目，不要冲动。学佛修行也不能盲目，不能冲动啊！

现在人都非常冲动，一说这个法殊胜，就都盲目地去学，冲动地去接触，这样不但没有功德，反而有罪过。学佛修行不如法，都是造业的。很多人都是这样的，尤其是汉地的很多所谓的学佛人，真的是很盲目、很冲动啊！我当时为什么发愿学汉语呢？因为看到大家求法的精神，想解脱的精神是很值得赞叹和随喜的，但就是太盲目、太冲动，没有一个正

确的方法，没有一个正确的发心。基于这个原因，我才着急学汉语，2006 年开始用汉语讲法。现在的汉语水平也很差，可也利益了无量的众生；虽然那个时候更差，但是为什么那么迫不及待呢？就是这个原因啊！

记得我刚到汉地的时候，汉地的佛法也不是很兴盛，学佛都要偷偷地学。但是大家那种求法的心、解脱的心特别迫切，真的感动了我，然后我就发愿学汉语。那个时候我已经三十多岁了，学汉语对我来说是非常大的挑战，但我还是发愿了。精通汉语是需要时间的，我为什么等不及了，那么着急呢？因为我在山下跟这些居士接触得多，知道大家的情况，真的是心急如焚。没有办法，能表达点就表达点，能说点就说点，那就讲吧，于是开始了百日共修。那是第一届百日共修。

无论别人理解还是不理解，自己最清楚自己的内心，当时真的很着急啊！我也知道，这样的汉语水平给大家讲法，还是在网络上传讲，会对自己有一定的影响，但是我不顾一切，因为这些人学佛修行太盲目了，太冲动了，捡一个丢一个的，这样修会一事无成、一无所有的，甚至会造很多业。虽然当时大家求法的心都很迫切，也很积极，但现在有些人越来越不当回事了。

学佛修行真的不能这样啊！当你不了解，还没有真正摸到门的时候，先观察观察，先等等，没有事，来得及，别太冲动。真的，你们太冲动了，到处跑，到处求灌顶，甚至受了几百个、几千个灌顶，但灌顶不是这样受的。虽然现在还有这种情况，还有很多这样的人，但是没有办法，我一个人的能力是有限的，再说众生自己的业力也是不可思议的，我自己尽力、努力就行了。

“忆教不放逸”：想不放逸也是要通过教言、方法才可



以做得到的，所以要时时忆念这些教言和方法。

“振奋欢喜行”：自己要振作精神，极为欢喜而行之。把精神振作起来，满怀喜悦去行持善法。

行持善法的过程就是快乐，修行的过程就是享受，那都是极大的快乐、极大的享受啊！怎么会像现在这样有压力呢？一说要上课、上座，立即振作精神、极为欢喜地行持善法，这样才能圆满善业，才可以成就道业。真的，这很重要啊！大家能不能把精神振作起来？能不能生起欢喜心？如果有前行的基础修法，就能做得到。我们现在就是没有基础，根本没有修行。

如絮极轻盈，随风任来去，
身心若振奋，众善皆易成。

柳絮、棉絮等是极其轻盈的，随着微风飘荡。微风无论往东南西北哪个方向吹，它就往哪里飘。这个比喻说明，用自己的心来主宰自己的身和语。若心里能保持善业，对善法有极大的欢喜心，身和语就随着心来。心若善，身和语就是善的；心若对佛法有那种强烈的欢喜心，身、语也自然就会去行持善业。所以，心善则一切善。

心善，身、语也就善；心自在了，身、语也就自在了。若想改变命运，就要改变心态；若想掌握命运，就要掌握心态。能掌握自己的心态，一切就都掌握了；能改变自己的心态，一切就都能改变了。

一切都是唯心所现、唯识所变，都是自己的心。心清净则一切清净，心圆满则一切圆满。你主宰了心，就主宰了一切。其实，真我是心之自性，现在你执着的这个我是假我，你要找到真我。所谓主宰心，就是指你真正回归了自性。这个时候，你就找到真正的自己了，你能主宰一切，这叫大自

在。

对本品进行一下总结：本品首先讲了精进的本体，即对善法有强烈的欢喜之心；然后讲了精进的违品，即三种懈怠；接着讲了精进的四个助缘。大家应该抓住重点，围绕这些重点去思维、观修，这样非常快，而且非常容易掌握。

思考题：

1、怎样才能精进修行？若精进修行了，今生一定能成就吗？

2、怎样用心来主宰身和语？若心善，一切身和语都能变成善吗？



第八品 静虑

《入行论讲记》（总第六十九讲）

摘要：

1、“禅定”的含义及其重要性；

2、略说禅定的违品（散乱）及其断除之方法；

3、广说修持禅定之方法：

（1）教诫当断除对世间的贪恋与爱著之理。

前面的《精进品》，讲了对善法、正法有强烈的希求心，就是精进。若是对正法、对善法有强烈的希求心，就能精进，就能去学修正法，学修善法。

今天讲《入菩萨行论》的《静虑品》。

丁四（静虑）分三：一、以连接方式教诫修禅；二、断除违品；三、谨持对治。

戊一、以连接方式教诫修禅：

发起精进已，意当住禅定，

静虑也是禅定的意思。什么是禅定？就是让自己的心专注在一个所依、所缘上不动摇，这叫禅定。内心专注、不随外境而动，是很重要的。虽然你有这种强烈的希求正法的心，有想修持善法和获得成就的欲望，但若心总是散乱、漂浮不定，就不会有任何收获，也不会有任何成就。所以，禅定是很重要的。

我们现在没有禅定的功夫，心没有专注，所以闻法、修

法的时候，并没有真正获得闻法利益，该得到的利益都没有得到。因为内心不够专注，总是散乱，虽然身在闻法的行列中，却没有真正听明白，也没有真正生起闻慧。

有时候我们觉得自己很用心、很专注，实际上还是没有，因为你没有禅定的功夫。禅定是通过修炼修出来的，而修炼也是有方法和窍诀的，通过这些方法、窍诀去修炼，最后心才能专注，才会有这种功夫，不可能谁都有这种功夫的。除了一些上上根基的人，大多数人都不可能立刻就能专注或者马上就能定下来。对一些利根者，可能是因为他的一些因缘到了，所以心瞬间就能定下来，瞬间就能开悟，但这是极少数。

禅定或内心的专注都是通过修炼修出来的，不是随随便便就能做到的。有的人说："我心定不下来。""我观想观不出来。"那是肯定的！你不去修炼，心怎么能定下来呢？你觉得心能定下来了，实际并没有定下来；你觉得佛、本尊已经观出来了，其实并没有观出来。你没有真正见性之前，即使观出来了，也不是真的；你觉得自己入定了，其实没有入定；即使入定了，也不是真正的入定。

在讲禅定的时候，大家要注意，这里面讲了很多修禅定的方法与窍诀。自己可以通过这些方法、窍诀去修炼，但是也不会轻易地就能修出来。即使要修成四禅八定等属于世间的禅定也是非常难的，更不要说修成出世间的禅定了。

当你真正定下来时，就会发现、明了这种刹那的变化，之前我们只是说说而已。现在我们修法的时候，连这些粗大的念头——五根识都没有息灭。你真正入定的时候，眼耳鼻舌身都不好用了。在入定的状态当中，外边的声音可能就听不到了。但这是刚开始，还没有真正的入定。当眼耳鼻舌身这些感官都停息的时候，呼吸会很明显，这个时候才可以观



呼吸。现在我们要观呼吸是很难的，也观不出来。现在所观的呼吸也是一个粗大的呼吸，观这个没有多大意义。

眼耳鼻舌身不是没有了，而是因为太专注觉察不到了，这叫停息。这个时候呼吸非常明显，能感觉到呼吸。再进一步，连呼吸也感觉不到了，但不是没有了，这也是停息。这时呼吸也觉察不到了，有的只是脉搏，非常明晰。再继续修炼，最后连脉搏也觉察不到，也停息了。这个时候，刹那刹那的心才明显。最后，连刹那心也感觉不到的时候，你的禅定功夫已经达到很高的层次了。以这种禅定才可以证悟、证得真正的菩提果。

我们现在在这儿一起修法、打坐，看着很像样、很有修行似的，但若身边稍微有一点点动静，稍微有一点点声音，我们就开始东张西望了，这就说明你没有专注。如果你真正专注了，根本听不到外边的声音。

有一则公案：一位国王来见佛陀，舍利子和目犍连都在佛身边。过后国王问他们，是否听到佛陀与国王之间的谈话。舍利子和目犍连说一句也没听见。国王不相信，询问佛陀："不可能吧，怎么能听不见呢？我们就这样面对面地说话呀，他们两个的耳根也没有问题，怎么能听不见呢？"后来佛就告诉国王，他们两个太专注了，所以没听见。（为了让国王相信）佛陀让国王做了一个实验：让一个囚犯端着满满一钵油，在街上走一圈。之前告诉这个囚犯，如果途中溢出一滴油，就被砍头。国王事先沿路安排了很多歌舞、乐器演奏以及找他搭讪的人，安排了很多热闹的场景。当囚犯端着油在街上转了一圈回来后，国王问他："你在途中看到了什么？听到了什么？有没有人跟你说什么话？"囚犯说："没有，我什么也没看到，什么也没听到，也没有人和我说什么话。"

若是内心专注，就会这样的。这仅仅是专注，还没有到那种禅定的功夫。我们现在磕头、修法时，看似很虔诚，但是身边稍微有一点点动静，就东看西看，这样是没有多大意义的。大家哪怕能专注一分钟、一秒钟也可以，慢慢培养呗！下次就能专注两分钟，再下次就能专注三分钟了。不能总是一成不变，今天整个修法过程都是散乱的，明天也是散乱，后天还是全程散乱……过一年、两年，过十年、二十年都是如此。这样的人是不会有改变和进步的，更不可能成就。境界是要不断提高的，这些都是要改变的。

刚开始要做到专注、入定肯定很难，但是可以让心态稍微稳定一点儿，然后在这个基础上慢慢练，这样就能入定，以后时间会越来越长。尤其是我们修大圆满，就是要这样修的，像老房子滴水一样，一滴一滴往下渗，安住了这一秒，再坚持安住下一秒。真正修大圆满正行的时候就是要这样修。

修大圆满有定中修慧的，也有慧中修定的。前面所讲的方法就是慧中修定，首先你对上师要生起信心，通过上师的窍诀明白心之自性，了知心的本面，然后在这个认识和了知的状态当中安住。刚开始不可能一下子就安住很长时间，不可能很长时间地保持在那种状态中，但是你可以像老房子滴水一般，安住一秒钟、一分钟……最后连成一片。

禅定的功夫是要练习才能得来的。你精进了以后要修禅定，否则是不可能解脱、成就的。

戊二（断除违品）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

心意涣散者，危陷惑牙间。

身心若寂静，散乱即不生，



故应舍世间，尽弃诸俗虑。

心专注在一个所缘上不动摇，这就是禅定。我们的心为什么不能专注，总是动摇呢？下面就要讲禅定的违品。

“心意涣散者，危陷惑牙间”：虽然精进，但心总是散乱。散乱是禅定的违品，它是不专注的，是动摇的。尽管你能做一些布施、受持一些戒律，也能安忍、精进，但若心散乱，很快就会把这些毁坏，会令你堕落，仍然处于烦恼的利牙之间。

其实，前面讲的布施、持戒、安忍都不能离开禅定的功夫，否则，都很难圆满，很难成就啊！六波罗蜜都是相辅相成的，彼此之间都是助缘。内心散乱很危险，随时都有可能失去解脱的机会，随时会丧失解脱之命，所以内心不能散乱。

“身心若寂静，散乱即不生”：身要远离愦闹，心要远离欲望，这叫身心寂静。这样就生不起散乱。

主要是心要远离欲望，这叫心寂静。欲望是什么？是对世间的贪着。这又涉及到出离心，若是没有出离心，你不可能远离欲望。若是对世间没有贪着，就没有欲望了；没有欲望了，心就寂静了；心寂静了，就不会散乱了，它没有生起的余地。散乱是由欲望引起的！若是有欲望，就会散乱；若是散乱，就没有禅定；若没有禅定，就会被烦恼摧毁。

之所以身要远离愦闹，主要是为了心。若是心容易受到外在影响，身体就要远离愦闹。在寂静处修，心容易静下来，容易远离欲望。还有另外一种方法，即先让心远离欲望，当心不受外在影响了，身体就不用远离愦闹了。

在显宗，尤其是小乘，一般是这样的程序：先是身远离愦闹，然后在山洞或森林等寂静处修炼，最后令心远离欲望。先是身寂静，然后是心寂静。但是在大乘里，尤其是密宗里

有另外的方法：若是根基好、福报大，可以通过一些方法、窍诀直接让心断除欲望。心远离欲望了，身也就远离愦闹了。这时，虽然身不用离开愦闹，但是已经不受愦闹的干扰了，不受外在的影响了。所以，修持大乘佛法，尤其是修密法，在家修行人也一样可以解脱，一样可以成就。大乘佛法，尤其是密宗里有很多可以直接断除欲望的方法和窍诀。若能断除欲望，你一样可以在红尘、在世间生活、工作，一样能自在、能解脱。

显宗，尤其是小乘修行人，没有断除自私自利，没有发菩提心，没有利他心，没有那种勇气，所以怕愦闹、怕红尘，怕自己陷进去，怕被束缚。而大乘行者尤其是修密宗的人正好与之相反，他有勇气，敢面对，敢介入，敢从中磨练、锻炼自己。

“故应舍世间”：所谓舍掉世间，有两层含义：第一是身离开红尘、离开愦闹，第二是要舍掉对世间的贪欲。这里主要是指第二层含义。若没有了贪欲，红尘和愦闹就无法影响和束缚你，你超越了它，就可以控制它，你可以利用它去成办众生的利益，它就变成方便了。当你没有超越的时候，它是障碍、压力。

若是心不为外境所转，这个时候就是大自在。我们现在被世间的琐事所转，心跟着它们动。很多人虽然到寺院、到山沟里了，可以说抛弃了愦闹，远离了红尘，但内心还是被烦恼束缚着，还是随世间的琐事摇摆着，总往山下、家里打电话、发信息问东问西。

我们经常讲出离心。出家不仅是身出家，而且要心出家。若心没有出家，没有放下世间，没有舍弃对世间的贪恋，在山上还牵挂这些，这不是一样在搞世间法吗？若是你心里没有舍下世间，即使身出家、远离了红尘，也没有用，所以心

出离是很重要的！

我们为什么要身出家？身远离愦闹，依止寂静处，我们要将这一切变成助缘，通过这些助缘让我们从心里抛弃红尘，从心里舍弃对世间的贪恋。否则，即使到了寺院等寂静处，甚至剃度穿袈裟了，若心仍然是散乱的，有烦恼的，那么你所受的沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒就都不是别解脱戒。

心出离是主要的，身出家是其次。当然，有机缘、有必要的话，可以到寺院出家修行；若是没有这个必要、没有这个机缘，也可以不到寺院，在世间一样可以利益身边一切有缘众生。无论你出家还是在家，都是缘，都是有意义的。在家有在家的修行方式，可以了缘了债；出家有出家的修行方式，可以弘法利生。

“尽弃诸俗虑”：心里不要总想着世间的那些琐事，不要总恋恋不舍世间的那些东西。那些都是无常的、虚假的，没有什么可留恋的，没有什么可执着的。

一切无常，都在刹那刹那当中变化。通过智慧观察，你找不到真实存在的法，找不到一个实体。变化是很正常的，不可靠是很正常的，没有什么大惊小怪的。环境变了，人心变了，一切变了，很正常！因为都是无常的。朋友、金钱、地位、荣誉等都不可靠。该来来，该去去，该生生，该灭灭，很正常，没有什么。你不贪着就行了，不要当真，不要随之动心。若你当真了，心随之而变化、动摇，这说明你没有放下，这叫贪着。它的变化你是控制不了的，它的虚假性你是改变不了的。这些都是它的本性，若你想改变是错的，因为你还没有觉悟，你根本无法控制它。（等你觉悟后）你可以通过这些缘法、利用这些显现法做很多事情，可以成办自他的很多利益，这叫掌握。该做的都做了，内心却没有动摇，一直是平静的，一直是快乐的。

无论在顺境中还是在逆境中，无论是好事还是坏事，无论是成功还是失败，内心始终是平静的，内心始终是快乐的。这个时候，你放下了贪恋、断除了欲望，这个游戏很好玩。真的，这也是游戏，但这是一种自然的游戏，这个游戏你很难会玩，若是你会玩这个游戏，你完全是自在的，完全是快乐的。

己二、（广说）分二、一、离俗世；二、弃妄念；

庚一（离俗世）分二：一、从过患角度教诫远离愦闹；二、从功德角度教诫依止静处。

辛一（从过患角度教诫远离愦闹）分二：一、生起当断之心；二、修持断除之法。

壬一、生起当断之心：

贪亲爱利等，则难舍世间，
故当尽弃彼，随智修观行。

“贪亲爱利等，则难舍世间”：贪恋亲友，爱著世间的利养，这本身都是对世间的欲望。舍弃世间就是断除欲望，你不断除欲望，怎么能舍弃世间，怎么能放下世间呢？

贪恋是一种烦恼，它的根本是我执——人我执。我们生下来的时候，就有一种“我”的思想、意念，将属于自相续的五蕴执着为“我”。它是无始劫以来的习气，不是老师教的，也不是父母教的，而是生下来就有。当你听不懂父母说话的时候，就有我执了，就知道有“我”了。当你没有上学、没有受教育的时候，就知道有“我”了，这是贪恋、爱著的根。

“我的儿子，我的女儿，我的父亲，我的母亲……”心里总惦记着，总放不下，这就是贪恋。若去掉这个“我”就



行了。若是去掉这个“我”了，儿子是与我最有缘分的众生，女儿是与我最有缘分的众生，不是因为是我的孩子，而是因为都是众生，你因此对这些有缘众生恋恋不舍，这是好事，说明你有强烈的悲心，所以不舍他，舍不掉他。如果认为这是“我的父亲，我的母亲”，也是贪；若是因为他是与我最有缘分的众生，是最需要我的众生，因此去照顾他们、利益他们，这就是利益众生，这是好事。

因为是“我的家人”、“我的朋友”，所以他的死活与你有很大的关系，他的好坏与你有很大的关系，包括他的一举一动对你的触动都很大，这叫执着。若不是你的家人的时候，你就没有这种概念了，他的死活、好坏都和你没有关系。他是你的家人的时候，你把他执着为“我的家人、我的爱人”了，这叫贪恋。

爱著利养也是如此。你可以有利养，有利养没有错，但是不能有贪着、爱著，若不是“我”的，你可以用来方便、利益众生。“这是我的，我要！”为此而不择手段。“这是我的，谁也不能碰。”为此拼命赚钱去买房子、买车子。当房子还不属于你的时候，没有事，谁都可以进去，任由他人在里面随便蹦蹦跳跳，跟你没有关系。可一旦认定“这是我的房子”时，别人就不能随便进，也不能随便蹦跳了，否则心里就有烦恼。“我的房子，我的车子……”“我要……”“我的……”这都是贪恋、爱著。

“故当尽弃彼”：因此要断除贪恋，要断除爱著。怎么断？先要破除我执，放下自我。只有通过证悟无我的智慧，才可以破除我执，才可以放下自我。破除自我、放下我执的同时，贪恋、爱著就没有了。树根没有了，树枝和树叶就长不出来。同样，放下了自我，贪恋、爱著这些烦恼就都没有了。

“随智修观行”：依智者们的教言去修，才可以舍弃贪恋、爱著。

智者们的教言是什么？就是先破除我执，然后放下这些贪恋、爱著。但这些不是随便想放下就能放下，想改掉就能改掉，想实现就能实现的。现在很多人都说得很轻松：“我是要放下，但有的时候放不下。”你要放下，很难啊！放不下是肯定的，但是你有想放下的心也行。你别总说放不下，然后就放弃不管了。如果放不下，你要想办法啊，通过修炼你就能放下了；要不然，你肯定放不下，哪有那么容易啊？

有时候你们这些居士想的也太简单了：“我现在要学佛了，是不是都要放下？”然后，什么都不管了。说放下就能放下吗？不可能的。有的人学佛很多年了，心里很懊恼：“哎哟，放不下，怎么办啊？”发现了是好事。怎么办？想尽一切办法放下。怎么能放下？去修炼，消业积福，证悟空性、无我的真理，这样就能放下了。

对这句偈颂也有这样解释的：要断除烦恼的智者，一定要抛弃这些贪爱，抛弃对亲友的贪恋、对利养的爱著。具有无我和空性智慧的人叫智者。作为智者，他证悟了无我的智慧，也证悟了空性的智慧，有这些智慧就可以破除我执了，也就生不起贪恋、爱著了。

有止诸胜观，能灭诸烦恼，
知已先求止，止由离贪成。

只有寂止和胜观双运，才可以息灭一切烦恼。若只有寂止没有胜观不行，只有胜观没有寂止也不行。所以，既要有胜观，也要有寂止。先有寂止，然后修胜观，这是定中修慧；先有胜观，再修寂止，这是慧中修定。寂止和胜观必须要双运，才可以息灭一切烦恼。



每个人的根基、意乐不同，有的人虽然没有真正的禅定功夫，但是当下听得很明白，然后通过一些窍诀突然明白了心之自性，也可以说见到了自性，但是仅这样没有用，还是要安住，这是慧中修定。先有智慧了，然后心要在这个认识当中安住，心要定下来，安住、安住，最后，当心在那样的一个认识、觉性当中不动摇的时候，你才可以息灭一切烦恼。之前，明白是明白了，也得到点心性的消息，也可以说是见性了，但是没有用，还是要安住。

接大圆满正行窍诀的时候，有的人通过上师的窍诀，当时就了解了心之自性，也可以说认知了心的本面，这个时候上师会特意要求他闭关七天。因为他的禅定功夫还没有到位，这样的状态容易失去，所以必须要闭关至少七天，串习一下，等状态稍微稳定了，就能随时随地安住了。这是一些利根者慧中修定的情况。他们先通过窍诀见性，从中安住，通过七天昼夜不停连续地、刻苦努力地修炼，这种状态就能稳定下来，就可以随时随地地安住。

一般情况下是定中生慧。他有禅定的功夫了，到时候真正现量见到诸法的究竟实相了，会很稳定的，很容易就能保持这种状态。一般情况下是这样的，显宗里强调的大多都是这样的。

密宗里，尤其是大圆满法里有慧中修定的，禅宗也是这样的。显宗里也不是没有慧中修定，但这是很少、极特殊的情况。

无论是先修定后生慧，还是先生慧后修定，归根结底，寂止和胜观都要双运，才能息灭一切烦恼，否则不可能息灭烦恼。

若是只有胜观，没有寂止的话，如果你能继续保持这种状态，也许是见性；如果你不能继续这样安住，就容易失去，

这不是真正的见性，这都是有辩论，有说法的。

“有止诸胜观，能灭诸烦恼”：寂止和胜观双运，禅定和智慧双运，双运就是一体，定中有慧，慧中有定。只有定没有慧，还是属于世间，息灭不了烦恼，这样就会造业，会在六道中轮回。世间的四禅八定都是这样的，色界、无色界的那些众生都是有禅定功夫的，都是有境界的，但都是属于世间的。他们从那种状态当中出来了以后，还要轮回，还会堕落。

想成就这种入定的状态，一念不生，也很难做到。什么念头也没有的那种状态叫无想禅。虽然入定了，达到了那种无想禅定的状态，没有粗大的念头，但这种状态什么也不是。还有一些有四禅八定，这和无想禅还不一样，他们都是有状态的，都是有觉受的，但还是属于世间的境界。若是要达到出世间的境界，必须要有胜观。

寂止指什么？指四禅八定、无想禅。胜观指什么？指无我和空性的智慧。如果没有胜观的摄持，都属于世间的（禅定）；若是（寂止）和胜观双运，有胜观的摄持，和胜观一体，就是出世间的（禅定）。

智慧只有两种：一种是无我的智慧，一种是空性的智慧。“无我”有人无我和法无我。

“无我”有不同的解释。有时候指人无我和法无我，这和双运的大空性没有差别；有时候指人无我，这和双运的大空性有差别。比如说要获得声闻和缘觉的果位，有了人无我的智慧，就可以了。若要获得菩萨的果位，尤其是获得佛的果位，必须要破人我和法我，要有人无我和法无我的智慧。虽然这时也要破“我”，但是这个“我”是“人我”和“法我”，此时的“无我”和大空性是一个意思。

“空性”有单空和双运的大空性。单空只能破除有边，



放下有边，但是无法破除无边、有无边和非有非无边，所以是暂时的，不究竟的。大空性是远离四边八戏，不堕落任何一边的，才有真正中观的含义。

现在有很多修禅宗、修大圆满法的人通过打坐然后安住、入定，虽然也有进入状态的，但都没有用，从定中出来了以后还是凡夫，烦恼依旧，习气依旧。若是有真正的禅宗境界、真正的大圆满境界，从定中出来的时候，应该烦恼减少了，甚至没有了；习气也减少了，甚至没有了，相续应该越来越清净了。如果从定中出来的时候，还和以前一模一样，甚至烦恼更多，习气更重了，这就是修偏了。

“知已先求止，止由离贪成”：也可以先求寂止，然后通过寂止生智慧。只有先断除对世间的贪欲，放下对世间的贪着，才可以有寂止；有寂止就能产生胜观的境界，这样才可以摆脱轮回，才可以获得究竟的果位。

在座的各位要知道，解脱、成佛不是随随便便的，真的很难啊！但是说难也难，说容易也容易。尤其我们现在遇到了大圆满法，若是自己有信心的话，虽然现在还是凡夫，可能一瞬间就变成人天的供养处，可以成为圆满的佛陀；虽然现在还在六道里轮回，但是也许一瞬间就能获得解脱，在一个圆满的清净刹土，也就是佛的坛城里，跟佛菩萨平起平坐，享有大自在的境界。大家要有信心，否则就难了。

思考题：

1、什么是禅定?

2、修习“精进”后，为什么接着要修习“禅定”?

《入行论讲记》（总第七十讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（2）分析贪着亲友的过患，并进行遮破。

壬二（修持断除之法）分三：一、断除贪执内有情；二、断除贪执外资具；三、断除贪无能为力之他利。

癸一（断除贪执内有情）分二：一、贪执之过患；二、所贪对境之过患。

子一、贪执之过患：

自身本无常，犹贪无常人，
纵历百千生，不见所爱人。

身要远离愦闹，心要远离贪欲。这里主要讲的是，首先要放下对亲友的贪着。

自己的身体本来就是无常的本性，是不可靠的，尽管如此，我们还要贪执无常的亲人。我们不仅执着自己，还执着亲人，这样会导致我们死后要堕落恶趣，遭受恶趣的痛苦，纵然经历成百上千世也见不到所爱的人。堕落了以后，要无数劫中在恶趣中遭受无穷无尽的痛苦，再也见不到喜爱的这些亲友。

凡夫是颠倒的。其实，若是你真的不想远离这些亲人，就要断除对他们的贪爱；你若是真想利益他们，不想伤害他们，也要断除对他们的贪爱。如果你贪爱他们，会伤害他们；如果你留恋他们，会远离他们。若是你真心想利益他们，就不能对他们有贪爱；若是你真心想跟他们永远在一起，就要



断除这种贪爱。

如果你死后可以到西方极乐世界，就可以随时回来保佑他们；在他们临终的时候，你可以接他们到西方极乐世界相聚，这样你就可以永远不离开他们。如果你贪爱他们，你死了以后就会变成鬼，虽然也会回来看他们，但你一回来看他们，他们就会出事儿，这是伤害他们，自己也会堕落，这样你就永远地离开他们了。你堕落了，就要在恶趣中无数劫地遭受痛苦，再也见不到这些亲人，没有机会跟他们相聚。若是你真想利益他们，真想跟他们永远在一起，你就应该放下这种贪爱。

你可以接触他们，也可以跟他们在一起，但是你不能有贪心。贪心是自私的，你说你喜欢他们，你说你爱他们，但这不是真正的喜欢，也不是真正的爱。因为你是自私的，你跟他们接触，跟他们在一起，会处处伤害他们，会处处让他们烦恼、造业，这是害己害他。

贪爱是一种烦恼，它的根本是我执。有我执我爱，就有自私自利；有自私自利，就无法真心地对待他们，也没有办法真正地利益他们。有的人问："世俗间有很多凡夫，他们有我执我爱，有自私自利，但是也有真爱啊，也有利益他们的啊！"那不叫真正的爱，那不叫真正的利益。你认为是爱他们、利益他们，实际上是害他们。有的人还是不明白："没有害他们，他们跟我在一起很开心，他们跟我在一起很幸福啊！"人就是这样执迷不悟，把苦当成乐。这里哪有快乐啊？只有痛苦。那不是一起搞轮回，一起搞世间法吗？世间离不开苦的本性，轮回离不开苦的本性，这里怎么会有快乐呢？

你爱这些亲人没有错，但是要真爱，无私地爱，才可以感化这些人。有真心才能真正感化他们，有真心才能真正利益他们。若没有真心地在一起，就叫冤冤相报何时了，也叫

轮回。今天我欠你，明天你欠我，互相欠，互相还，这叫轮回，这里没有真正的快乐。

《极乐愿文》中云：“愿天眼明见，生前友侍徒，加持并护佑，亡时接彼刹。”若是你能断除对世间的贪欲，临终的时候即可以往生西方极乐世界，那时你可以通过神通观察他们、保护他们。这个时候，你有这个能力，你来看望他们，这是保护他们。在他们临终的时候，不用麻烦阿弥陀佛，自己就可以去接他们。你可以告诉阿弥陀佛：“没事，您在西方极乐世界等着，我去接他们。”然后领他们去见阿弥陀佛，在西方极乐世界相聚，那是永恒的家啊！

如果你现在贪儿女、亲人，那么到即将离开的那天，肯定是放不下的，你带着留恋离开，就会变成王鬼，你暂时走不了。因为你舍不下、放不下，就会去看看家人，还想保护他们。但是结果就不一样了，你一去看就要出事了，这就是人们常说的“闹鬼”。真的，有这种情况，这就是伤害他们。做王鬼的时间有长有短，有的时间特别长，几十年、几百年要做王鬼。在家人临终的时候，你把他们都带到鬼的世界里去了，让他们都做鬼，做王鬼。有的人说：“那也行啊，也可以在一起啊！”你们都变成饿鬼了，只有昼夜不停地遭受痛苦、遭受灾害。那些空游饿鬼，时时都要遭受灾难，哪有在一起相聚或者生活的？你可别再胡思乱想了。算了吧，还是放下吧。

现在的父母对儿女太溺爱了，看得太重了，说也不听。“这是我亲生的呀！是唯一的呀！”若跟她说要放下，她就生气。“这可不行，其他的都能放下，但是儿子可不能放下。”让你放下，不是让你放弃！没有事儿的。你可以利益他，也可以保护他，但是要以慈悲之心保护他，不要以自私和贪婪保护他。



你们现在为了儿女什么都能做，付出得非常多，但是儿女一点儿都不感动，甚至还怨恨你。为什么？因为你自私、贪婪。“哎呦！这可不对啊，我对儿女可是无私的啊，是不求任何回报的啊！”你为什么那么爱他们、照顾他们？因为这是“我的”，是我的儿女、我亲生的。若是把这个“我”去掉，世上儿女有的是，需要帮助的人也有的是，但是你为什么没有去帮助啊？因为有我执我爱，所以你了不了这个缘，还不了这个债。

我觉得现在这些父母有时候太可怜了，有时候也是咎由自取，对子女一味溺爱，不肯放下，自私贪婪。为什么自私贪婪？因为我执我爱是根，是自己的我执我爱在作怪。你对他们这么好，为他们付出这么多，他们为什么连一点感激之心都没有，甚至反而还怨恨你呢？若是你以真心，也可以说是以慈悲心去关心他们、照顾他们，他们不可能不感动，不可能不感恩。只有以慈悲心，也可以说以真心去对待他们，才可以了缘了债，否则是不可能的。

这种贪爱、贪欲之心是轮回的根。人是怎么轮回的？就是因为有贪心、有欲望。佛菩萨是以悲心、愿力而来，虽然一样投胎，也一样在六道里，但这不叫轮回。若是以悲心和愿力来度化众生，这叫乘愿再来。贪心是不由自主的，是被动的；悲心是自主的、主动的，因为悲心是自己发的。这二者是不一样的，一个是自由的，一个是不自由的。自由的叫乘愿再来，度化众生；不自由的叫轮回，叫生死。为什么叫生死呢？就是要遭受生死之苦。乘愿再来的人不会遭受生死之苦。虽然有生，但是没有生苦；虽然有死，但是没有死苦。

为什么放不下，如此恋恋不舍？就是因为不明真相，不明真理。若明白真相、真理了，自然就放下了，自然就不贪爱了。让你放下，不是让你放弃。我们有一句法语：放下才

能得到，随缘才能顺利。放下才能得到，永远不用放弃。我们放不下，怕得不到，怕失去；我们不随缘，怕不顺利、不如意，然后总攀缘。其实，你随缘了就顺利了，随缘了就圆满了。

为什么叫极乐世界？那里什么也不缺，一切圆满。若是有不圆满的，不可能是极乐，也不叫极乐世界。你放下了，当下就是西方极乐世界。我给大家讲过，整个法界都是你的家，一切众生都是你的家人。哪里都是家，哪里都有家人。你不用离开家，也不用离开家人，这多好啊！但是，你自己非要制造一个小小的笼子或者划一个圈，然后将这个视为家，非要挑几个人视为家人。其实，这不是永恒的家，是你自己分别的，这叫分别执着。整个法界都是你的家，每个角落都是你的家，这多好啊！若是你真正开悟了，或者真的找到永恒的家园了，那你就可以自由飞翔了。

你自己视为家的这个家是假的，真家和假家不能混在一起，要分清楚。什么叫净土？什么叫尘土？你分别了，就是尘土，即使是净土也会变成尘土；当你不分别的时候，就是净土，即使是尘土也会变成净土。所谓心净则土净嘛。什么是心净？你的心量打开了，处处是你的家；没有分别，平等的，这就是你永恒的家，也叫净土。

若是由你自己的分别心来制作、改造的，都不是真正的家。你分别了，心量没打开，就不是平等，是分别。若是分别，就变成尘土了。其实，就是一个心态的变化、改变而已，没有别的。若是你心态改变了，就变成净土了；若是你心态不改变，还是在尘土。

很多人都指望佛，指望上师："没事，我的上师太厉害了，到临终的时候，肯定能把我送到西方极乐世界。""没事，有阿弥陀佛嘛，到时候阿弥陀佛会来接我的。"没错，

若是一位具德的上师，他可能有这个能力把你送到西方极乐世界,阿弥陀佛也一定会来接你的。但是没有用，你睁开眼一看，还是这些乱七八糟的，还是在尘土。这是你自己的心。

你自己的心量打开了，众生都是家人啊！什么叫打开心量？众生都做过你的父母，都做过你的儿女。如果你明白真理了，前世的父母儿女和今生的都是一样的，只是时间上的差别，其实都是父母，都是儿女。如果你对佛讲的六道轮回深信不疑，就会知道到哪里都是家人，“哦，这是父母。”“哦，这是儿女。”我们现在有时候心里也会念一念或想一想，但不是真正明白。

真心的力量不可思议！如果你真正明白了：都是我的父母啊！都是我的儿女啊！这样，一切就都被感化了。哪有这样那样的烦心事啊？根本就不会存在。一切众生都是你的家人，整个法界都是你的家，你和你的家人在法界这个永恒的家园里，不就可以随时相聚了吗？没有分别，没有自他，没有争名夺利，没有自赞谤他，多好啊！

但是，我们现在自己给自己制造了一个笼子，然后把自己关在了里面，你能自由吗？你能自在吗？你能快乐吗？你能幸福吗？不可能。“那我怎样才能从中解脱？”这就看你自己了。佛让你回归自性，佛教给你方法让你醒悟，能不能醒悟就靠你自己了。你自己迷失了自性，所谓“解铃还须系铃人”，既然这个小小的笼子是你自己给自己制造的，也必须要靠你自己来打破它。

我们现在很固执，告诉你：“别执着，要放下啊！”有的人根本就不听，还怀疑：“如果不执着，我怎么生活啊？怎么成家立业啊？”即使你不执着，也可以生活，也可以成家立业。虽然不执着，但可以认真；虽然认真，但可以不执着。认真和执着不一样，但在凡夫的境界，却把认真和执着混在

一起了。凡夫只有执着，没有认真。

你见性开悟了以后，才是认真、不执着。认真工作，认真生活，认真做事，什么都要认真。佛也劝我们要认真，但是佛不让我们执着。认真是成就的根本，但是执着是成就最大的障碍。有的人问："不对吧，你看某某人特别执着自己的工作，特别执着自己的事业，所以他事业做得很好啊！"世人都是这样的无明，那种人能好吗？看似好，实际没有好的。他不会有真正的快乐，不会有真正的幸福，也不会有真正的成就，都是暂时的、无常的，随时都会变。如果内心里只有痛苦，没有快乐，即使你再有权力、财富，又有什么用？所以，不能执着，要认真；不能放弃，要放下。如果放弃的话，就堕入一边了。

我们是大乘行者，是已发了菩提心的人，所以我们要认真，但不执着；要放下，但不放弃。也就是说，要以悲心和愿力跟众生接触、利益众生。如果你真正能认真，那就是有善巧方便，也可以说是以无碍的智慧，才能利益众生、承办众生的解脱。这个时候，才能做到既保护了自己，又帮助了别人。

首先要放下自私和贪婪，然后以悲心和愿力去接触众生、利益众生，这才叫既保护了自己，又帮助了别人，这也叫自度度他，自觉觉他。真的，那是一种无比的快乐，也是一种无比的幸福！谁能真正体验这种快乐幸福？那是佛菩萨的境界，一般的凡夫很难达到。

现在我们没有办法摆脱相续中的贪心、嗔恨心，没有办法跟它们分离，根本的原因是无明愚痴，就是不明真相，不明真理。怎么办？就要明白诸法的真相，明白诸法的真理，这叫有智慧。归根结底地说，还是要有智慧，所以说，佛法是唯一的解脱的方法，佛法是唯一的成就的方法！



这不是自赞，更不是在吹牛。佛法就是智慧，若没有智慧，就不是真正的佛法。很多大德高僧都在讲，佛教和一般宗教不一样，就是这个意思。可以说佛法是教育，但是现在的学校里哪有这种教育啊？佛法是超级教育；也可以说佛法是科学，但它是超级科学。

我认为，佛法就是智慧，得一分佛法，得一分智慧；若是你学佛了，却没有打开心量，没有让自己觉悟，就不是佛法了，就没有佛法。那么，是不是学佛人不能烧香、拜佛？不是，主要看你的发心和动机，以何种心态去烧香、拜佛。如果你把佛当神去求："我给你烧点香，磕个头，明天我要去买彩票，你得保佑我啊！让我中奖啊，中 500 万，到时候我还来给你烧香。"若是你有这样的心态，就不是真正的佛教，而是宗教了。

佛法不是宗教，但是我们现在这些学佛人把它变成了宗教。佛法本身是教育，是智慧。我们产生贪嗔痴烦恼的根本原因是无明愚痴，不明诸法的真相、真理。如果你明白了诸法的真相、真理，这叫有智慧；有这些智慧，才可以根除根本的无明、愚痴；若是没有无明、愚痴，就不会有贪嗔痴这些烦恼；若没有贪嗔痴这些烦恼，就不会造业；若不造业，就不会轮回，也就不会有这些痛苦。

真的，我这些年学修佛法，虽然很多地方做不到，自己也很惭愧，但真的是越学越明白，越修越有信心。因为佛法讲的都是真相，都是真理，学了佛，心里是通达无碍的。即使今天释迦牟尼佛亲自降临说这一切都是假的，我也不会相信。因为无论是佛还是凡夫，真理是谁也改变不了的，真相是谁也改变不了的。别的不敢说，但无论我遇到何种情况，对佛法的这种信心是不会改变的，是不会舍弃佛法的。也许在特殊情况下，会在口头上说舍弃，但这是嘴上说的，心里

不会舍弃的。因为这是真相、真理，怎么能舍弃呢？别人怎么说都可以，说我是佛也行，说我是凡夫也可以，只有自己最清楚自己；无论是赞叹也好，诽谤也好，只有自己最了解自己。

所以，大家不要盲目地信，不要盲目地修。先把道理搞明白，让自己生起真正的信心，不要迷信，不要盲目接触佛法；否则，不但没有功德，反而有罪过。佛讲过，不如法修行，正法也会变成恶趣因。这不是佛法的问题，而是个人的问题。就像你生病、吃药一样，药本身是好的，是能治病的，但是你乱吃、乱用，不仅治不了病，可能连命都没有了。这不是药的问题，而是自己的问题。

我们学佛修行也是如此。在不了解、不太明白的时候，先放一放，明白之后再去修也不晚，这叫过程。我经常讲，要有足够的闻思，才有真正的修行。也就是说，你要清楚、明白这些道理。信心是从明理中产生的，若是不明理而盲目地信，叫迷信。佛叫我们智信、明信，没有让我们迷信、盲目地信。

未遇则不喜，不能入等至；
纵见不知足，如昔因爱苦。

这些所谓的亲友，我们看不见的时候，总想跟他们在一起；在一起了，又觉得烦，想分开。分开了又不行，又想在一起；在一起了又不行，又得分开。在一起不行，分开也不行。这是怎么回事？这是贪欲、贪爱造成的，也是自己的自私和贪婪造成的。

两个人在一起的时候，应该多看对方的优点，应该多感恩对方，这叫修行。现在的人都是这样，只看自己的优点，只看别人的缺点，两人都是自私的、贪婪的，这样的两个人



在一起，就像把火和水放在一起，能合得来吗？

若是对对方真正有恭敬："你是对的，你有功劳，你是好的；我不好，我没有功劳。"能反省自己就行了。两个人在一起，若是能互相恭敬，一定会很和睦，一定会很快乐。

反之，如果两个凡夫俗子在一起，"我好，我对，我有功劳；你不好，你不对，你没有功劳。"互相都是这样自私，哪有好结果呢？

怎么办？是不是两个凡夫俗子不能在一起？也不是。学佛不是让你离开家庭、抛弃家庭，佛从来不破坏别人的家庭。伟大的佛陀能做这样的事吗？从现在起，双方都要改变心态、改变态度，多看对方的优点，多看自己的缺点；多感恩对方，多忏悔自己。这样就行了，家也就变成极乐世界了。

你的观点、态度和行为都是错误的，你学佛修行就是要改变思想，改变行为，改变观念，改变贪欲的心态。心态改变了，行为改变了，一切就都改变了。否则，就是这样的结果，在一起不行，不在一起也不行。看不到不行，心里还想；看到也不行，心里烦。没有办法，凡夫就是这样的，如果看不破，放不下的话，怎么做都一样会烦恼、痛苦。

有的人想逃避："我是不是要换个家庭啊？是不是要换个对象啊？"没有用，你是逃避不了的，无论你怎么做，结果都差不多。因为都是凡夫么。所以，这不是好的办法，只有改变心态，才是最好的办法。

对一个修行人而言，更是这样了，如果看不见就挂念，心就无法静下来，没法入定。所谓"有止诸胜观，能灭诸烦恼。知已先求止，止由离贪成"，胜观、寂止要双运，若是要寂止的话，就要远离贪欲。只有超越了，心才能静下来，才能入定。如果你没有超越凡俗，没有放下世间的琐事，心能静下来，心能放下来入定吗？不可能的！

只有心远离贪欲，没有贪欲了，才有寂止。寂止就是入定、禅定，有禅定的功夫，心入定了，才能产生智慧。当你的心不随外境动摇、心静下来的时候，本具的光明、智慧自然就显现了。

现在很多人都观想不出来，因为你没有放下世间的琐事，没有断除贪欲，心总随着外境转，被外缘动摇，你能观出来吗？有的人特别执着："我得观出来。"观想金刚萨埵佛时，先观头部，最后越观越不清楚，一会儿头部没有了，一会儿可能又稍微观出来一点点了，其实可能是想出来一点点了，就开始观手啊、脚啊，这时头部又没有了，心就动了："金刚萨埵佛怎么没有头呢？"心里害怕，再也不敢观了。

不是这样观想的。之所以讲观想的内容、观想的次第，这也是为了引导你的心，让你的心慢慢入定，心要定下来。若你的心定下来了，金刚萨埵佛自然就能显现出来，这个时候是一种觉悟的状态，也许显现的不一定是那种戴着耳环的形象，但是你心里很明了，认定这就是金刚萨埵佛。

人的心就像一杯水，摇动的时候，无法照出月亮的影子；不动的时候，月亮的影子自然就现出来了。同样，你的心入定了，心不动的时候，金刚萨埵佛自然就显现出来了。金刚萨埵佛也是我们讲的大光明的境界，指我们的自性、本性，它不离空性，也不离光明。它是空性，但不是单空，它是不离光明的。大空性显现出来了，大光明也显现出来了，它们是一体的。若是你的心没有定下来，心没有入定的时候，很难观出来。即使这样，也没有事，不要着急。有个人刚开始学佛，观想金刚萨埵修法时，观到大地裂开了、自己却掉进去了，这时心里就害怕了，再也不敢观了。她问："观想大地裂开了，我掉到里面去了，怎么办啊。"不要执着嘛，掉进去就掉进去呗，一下子掉到阎罗王的嘴里也不要害怕，没



有事。

如果你的心定下来、不动的时候，金刚萨埵佛才能显现出来，大光明的境界才能显现出来，所以不要太执着这些。有的人好像观出了一点点时，心里就高兴得不得了；一旦变成一个黑影或像魔鬼似的，心里又害怕了……不要这样么，慢慢来，什么都需要过程。主要是学佛修行一定要保持正念，保持这种平静的心态，这是最重要的。

我们通过逻辑推理的方式，也可以达到大空性的境界，但这是相似的境界。这种相似的境界只是一个方法而已，通过相似的境界，可以达到真实的境界。我们不可能通过逻辑推理的方式去抉择真正的大空性，这是通过修行，最后才能达到的境界。

在任何对境当中，在任何顺境逆境当中，都能保持冷静。我讲过很多次，遇到对境的时候，先让心态稳定下来，再理智地去解决问题，这就是修行人。遇到问题的时候不能心慌意乱，不能手忙脚乱。没有解决不了的问题。

如果心一慌、有畏惧就难了，什么都难了，这个时候祈祷也不一定管用，做善事也不一定管用。虽然这都不会是白做的，但是不一定直接管用。凡夫都是这样的，不见棺材不落泪，都是临时抱佛脚，但是这个时候很难，业力现前的时候像洪水一样，谁也拦不住。如果自己通过佛法、通过祈祷，能改变心态，心态能保持平静，就管用了，就能改变了。但是一般人很难做到。很多人稍微有一点点事情，稍微有一些违缘的时候，决心就动摇了。心一动，心一乱，就不理智了，然后就犯错误了。

如果你能看破、放下，无论是与这些亲友在一起还是不在一起，都是开心快乐的，都是自利利他的。如果你没有看破、放下，无论是在一起还是不在一起，都是不行的，在世

间活着的时候也不行，离开这个世界的时候也不行，都会烦恼、痛苦。所以，只有活得安乐，才能死得安祥。

佛法里经常讲临终、讲来世，很多人都没有明白。其实，你能解决临终的问题，就能解决来世的问题，同时也能解决今生的问题。这都是今生解脱、当下解脱的方法。但是，很多人真的都没有明白。一说临终，一说来世，就想："没事，来得及，讲的是临终嘛，就是死的时候嘛，我还年轻呢，我还好着呢。"一说来世，就想："来世再说嘛，今生还没有搞明白呢。"这些想法都是错误的。你想搞明白今生今世，必须得搞明白来世。说临终、说来世，这都是为了解决现世问题，令你当下快乐的方法。

一些所谓的学佛修行人也不明白佛理，盲修瞎练。一讲临终重要、来世重要，就不顾今生了，这又堕落到一边了。如果你想解决临终、来世的问题，就要解决当下，解决现世生活中的问题，这都是相互的。

其实，佛法讲的都是一个真理。一精通一切精通，这个问题解决了，一切都解决了。说来说去，说的都是心；修来修去，修的都是心。你把心弄明白了或心态修好了，一切都OK了！之前，今生难，临终也难，一切都难。能听进去最好，听不进去也没有办法。

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。
若心专念彼，此生将虚度。

"若贪诸有情，则障实性慧"：如果你贪着这些众生，就会障碍现见真实义。你不是想开悟吗？你不是想见性吗？放下对世间的这种贪着，就能开悟见性，这本身就是自性啊！若是你放不下对世间的贪欲，就会障碍、遮蔽见性，你的自



性就显现不出来。这种贪欲、贪爱好比是空中的云彩。若是有这些云彩遮蔽，就无法显现灿烂的天空，只有这些云彩被风吹散了，天空的本面才能自然显现。同样，若是有对世间的贪爱，自性就显现不出来，就没有办法证悟诸法的究竟实相。

“亦毁厌离心，终遭愁叹苦”：你贪爱、执着这些，还会毁灭厌离心，影响出离心的生起。即使你贪着有情，贪爱这些亲友，最后你们还得分离啊。或者你离开他，或者他们离开你。即使你贪爱这些财物，最终或者财物离开你，或者你离开财物，没有别的选择。这个时候是非常痛苦的，因忧愁心所逼而哀叹苦恼，但是没有用。

“若心专念彼，此生将虚度”：自己平时只贪恋、执着世间这些东西，起早贪黑，哪有学佛修行的时间啊？你这样做是为了什么？为了生存，为了亲友。但是你能真正利益他们、让他们开心吗？不能。自己还会因此烦恼、痛苦，甚至造了很多恶业，将来更要堕落恶趣，遭受无穷无尽的痛苦。这样有意义吗？结果将毫无意义地虚度此生，浪费人身。这种人是从痛苦走向极苦。

作为学佛修行人，今生快乐，来世快乐，若是到西方极乐世界，更是快乐，这是从快乐走向胜乐；而那些贪恋世间的人却是以苦趋入极苦，今生也痛苦，来世更痛苦。在此处，反复强调的就是贪恋世间、贪爱亲友的过患。大家要放下这种贪恋，要有这样的心态。并非让你放弃一切，而是让你放下心态。放下是一种心态，是一种觉悟的心态，就是让你觉悟，不让你愚痴。你觉悟了，就放下了；放下了，就不用放弃了，这样才能真正利益他们，才有真正的快乐。大家不要弄错，佛没有让你放弃，佛让你放下。放下什么？放下贪欲，放下自私，放下虚荣，这是一种心态。

思考题：

1、什么是止观？怎样才能寂止和胜观双运？

2、若贪着一切有情，则会遮障现前真实义。对此应怎样理解？



《入行论讲记》（总第七十一讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（3）分析所贪对境（内有情）的过患，并进行遮破，首先破贪着凡夫非所依：

① 略说：出离心的重要性及其真实意义；

② 广说：无出离心时，彼此之间不能利益，故当远离；

③ 摄义：教诫应先把握自己，再去帮助他人之理。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寂止和胜观双运才可以息灭一切烦恼。胜观主要是通过寂止产生，也可以说智慧主要是通过禅定产生。若要修禅定，身要远离愦闹，心要远离贪欲。主要是心，若是心没有远离贪欲，对世间还有贪爱，就很难静下来，根本不可能入定。

子二（所贪对境之过患）分二：一、耽著凡夫非为所依；二、如何相应时机而交往。

丑一（耽著凡夫非为所依）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

无常众亲友，亦坏真常法。
行为同凡愚，必堕三恶趣，
令入非圣境，何需近凡愚？

“无常众亲友，亦坏真常法”：我们的亲朋好友都离不开无常的本性，他们本身也是无常的，随时都会离开；与他

们之间的感情也是无常的，随时都会变。今天的亲人也许到明天就变成了仇人。“真常”指的是究竟的解脱，也就是涅槃；“法”指正法。我们通过正法，通过修行，可以获得永恒的解脱，可以获得究竟的涅槃。但是，如果你贪爱这些亲友，跟他们亲密接触，跟着他们一起去造业，这样会影响自己的修行，容易毁坏真常，也容易失去正法。

当你还没有超越世间时，影响不了这些凡夫，而反过来会被这些凡夫影响，会受到这样的损害。一个发菩提心的人，首先要把握自己，然后再去帮助别人。如果你把握不了自己，就容易失去佛法，失去解脱的机会。为什么把握不了自己呢？因为你还没有放下贪爱，你的内心是随着外境动的，这样还是很难把握自己。因此，我们是要发菩提心，但是要有出离心做基础。若是没有出离心，没有断除对世间的贪爱、贪恋，你不可能不受外在的影响，这样你去亲密接触亲友、凡夫，不但影响不了他们，反而会受他们的影响；不但感染不了他们，反而会受他们的感染。

现在很多人就是这样，自己根本就没有利益众生的能力，还去弘法利生。这样，在表面上看似在利益众生，但实际上是害己害他。所以，利益众生的前提是自己首先要有这个能力。也就是说，要能保护自己，能放下世间，超越世间。如果你心里能放下，内心能超越，这些世间法就影响不了你，也无法控制你，这样你就可以去影响世间的众生，也可以说是去引导他们，这样就能利益他们。我们经常讲，自己真的看破放下了，心如如不动的时候，这些外境会随着你的心动，这叫大自在。

所以，出离心很重要，此处讲的也是出离心。出离心不是要我们离开世间，更不是要我们放弃世间，而是要断除对世间的贪爱，对世间没有贪爱，不留恋世间。先有出离心，



在这个基础上发菩提心（利他心），这样才可以真正利益众生。菩提心有胜义谛的菩提心，有世俗谛的菩提心。世俗谛的菩提心就是刚才讲的利他心。当你能真正放下世间的福报、超越世间的时候，你所发的利他心才是无伪的，才是真实的。之前，你发菩提心要利益众生，这个心不是真实的，因为你还有贪欲，还有私心。所谓“私心杂念”，杂念指的就是这个贪欲。如果你对世间还有贪欲心，这个私心是断不了的；若是有私心，这个利他心就不是真正的利他心。

很多人都没有明白什么是出离心。一说出离心，就觉得要离开世间、抛弃一切。其实，并非如此，断除对世间的贪着就是出离心。在此处也让你了解、明白这个真相，即你所贪爱、执着的亲朋好友都是无常的，都是虚假的，都是不值得留恋的。只有明白了真相以后，你才能放下。当你不明白真相的时候，你是不可能放下的。你明白了真相以后，心量才能打开，心态才能平静，这叫放下。

放下是一种心态，是一种觉悟。我们不明真相而颠倒，这就是没有放下的心态。若是这样，自己无法把握自己、保护自己。若是去贪爱亲友，贪爱世间法，就像现在很多人一样，虽然也想解脱，也想精进修行，但就是精进不起来，这样无法解脱。

虽然我们学佛修行很多年了，但是烦恼依旧，习气依旧。为什么会这样呢？因为我们没有精进修行。为什么不能精进修行呢？就是因为自己没有断除对世间、对亲友的贪欲，受他们的影响，自己把握不了自己。

我们已经得到了人身，闻到了佛法，若是靠这个人身精进修行，今生就可以获得解脱。我们可以再也不烦恼，再也不痛苦，获得自在、解脱的境界。但是，现在因为我们不精进，就无法解脱。

“行为同凡愚，必堕三恶趣”：“凡愚”指凡夫俗子。你的行为就跟凡夫俗子一样了，就必定堕落三恶道，遭受三恶道的痛苦；你还要继续六道轮回，遭受轮回的痛苦。

我们现在学佛，不能跟凡夫学，因为凡夫和佛二者的思想和行为是不同的，是两个境界。所谓“此岸”与“彼岸”，这不是指两个地方，而是两种不同的境界。此岸指轮回，这是凡夫的境界；彼岸指的是涅槃，那是佛的境界。所以，如果你想学佛，就不能跟凡夫学，你的思想、行为都是要改变的，要跟佛的思想、行为一致，不能跟这些凡夫俗子的思想、行为一样。若是你的思想、行为跟这些凡夫俗子一样，就一定会堕落三恶趣，遭受无穷无尽的痛苦。

我们现在向圣者学，“圣者”指佛菩萨，我们就要像佛菩萨那样发菩提心，利益众生。如果我们发菩提心、利益众生，就能获得解脱，就能圆满；如果我们不发菩提心，不去利益众生的话，就无法解脱，无法圆满，也不会有解脱的时候。

什么叫解脱？就是不烦恼，不痛苦，永远地解脱烦恼，解脱痛苦。我们有时候会感觉很快乐，有时候也觉得很幸福，这是不是真正的解脱？不是。当我们得到一些暂时的利益的时候，心里就觉得很快乐；家里暂时没有什么烦恼的事时，就觉得很幸福。其实这些都是暂时的，现在暂时没有事儿似的，但很快就会有事儿了；现在暂时很得意似的，但是很快就会失望的。因为一切都是无常的，你必须要面对无常。所以，这些暂时的快乐都是痛苦，不是真正的快乐。只有解脱了，才会永恒的不烦恼、不痛苦。那时，虽然一样有病，但没有病苦；虽然一样有死，但没有死苦。

我们的肉身就像机器，若用得时间长了，也有破旧或者坏损的时候。但是，如果我们解脱了，心里就可以既不烦恼，



也不痛苦。现在我们若去想这一点，可能想不到，也理解不了，这是肯定的，因为我们现在是凡夫，还没有达到那个境界。如果你真正超越了，达到那个境界的时候，就能做到。

你的身体生病了，若是你不去执着，你的灵魂是不会生病的；若是你死亡，也只是肉身死亡，灵魂是不会死亡的。若是你真正明白了真相，就会知道：你的灵魂像游客，你的肉体像旅店，肉体死亡了，就如同游客换一个旅店居住。这样你就不会痛苦，这叫超越。

你真正超越的时候，虽然你一样在世间，一样跟这些人在一起，但是那个时候你不会受这些世间法的影响，你的内心不会有烦恼，任何时候都不会有烦恼，这叫解脱。所以我们的心灵是要超越的。

若是你跟这些凡夫俗子一样，你的思想、行为都受他们的影响，自己没法改变自己，那你将来必定堕落三恶趣，遭受三恶趣的痛苦，你还要继续六道轮回，遭受轮回的痛苦。

“令入非圣境，何需近凡愚”：“圣境”指佛菩萨的境界。此处可以这样理解：如果你达到了佛菩萨的境界，你就可以影响这些众生。也可以解释为：如果你能依圣者的教言，就可以引导这些众生，这样跟他们在一起亲密接触也是可以的。如果自己有这个能力，不仅能把握自己，还能去帮助和利益这些众生，这样你可以跟他们接触；但是，如果你没有这个能力，自己还没有放下世间，和这些凡夫俗子亲密接触，跟他们一起造业，有什么用呢？这样会毁坏自己，最终得不到究竟的解脱。对一个修行人、一个智者来说，这是非常大的损失和伤害。所以，这样做没有什么意义。

一个发菩提心的人不能离开世俗，也不能不接触这些凡夫，但是自己首先要断除贪爱，把握自己的内心，把握自己的相续，然后再以佛的教言引导他们、影响他们，这样是可

以的。

寅二（广说）分二：一、我于彼无利；二、彼于我无利。

卯一、我于彼无利：

> 刹那成密友，须臾复结仇，
> 喜处亦生嗔，凡夫难取悦。

“刹那成密友，须臾复结仇”：我们非常贪爱和留恋这些亲友，但这些亲友也许会顷刻间反目成仇，随时会变成仇人，今天的亲人或许就是明天的仇人。凡夫都是这样的，尤其现在更是这样，不会因为什么特别的理由，一瞬间就会成为很亲密的朋友，然后顷刻间也会反目成仇，密友随时会变成仇人，今天的亲人或许会成为明天的仇人。

“喜处亦生嗔，凡夫难取悦”：对这些亲友，即使你想尽一切办法让他们高兴、哄他们开心，这样去付出和利益他们，但是有一天也许因为一句话或一件小事，他们就会嗔怒，变成仇人，甚至反过来伤害你。所以，让凡夫高兴，哄凡夫开心，是非常难的。凡夫就是这样的本性。

我们已经发菩提心了，要跟这些凡夫接触，这个时候心里要有数：“我去利益他，也许他反过来就会伤害我。”这个时候你要明白，这就是凡夫的本性，所以也没有什么。发菩提心、真正去利益众生是很难的一件事，但若是你明白了这个真相，你了解了凡夫的本性，也就没有什么了。即使他变化无常、恩将仇报，都是他的本性。作为一个大乘修行人、一个发菩提心的人，在任何情况下都不能灰心，都不能舍弃众生。所谓的亲友都是无常的，现在是亲人，也许一会儿就变成仇人了；今天是一家人，一起过日子，到了明天又变成仇人了。你明白了这个真相，把一切都当作一种正常的现象，



这也叫放下。

他高兴还是不高兴，他开心还是不开心，他愿意理你还是不愿意理你，他对你好还是对你不好，你都看成是一种正常现象。很正常的，本来就是无常的。这样，任何时候你都能保持内心平静，心不动摇，这也叫放下。

忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

“忠告则生嗔，反劝离诸善”：你对他宣说有利的正法，劝他好好信佛，劝他好好行持善法。这都是为了他，这样也是真正地利益他，但是他不理解、不明白，还对你生嗔恨心，甚至再也不理你，有的还反过来伤害你。他非但不接受，反而令你离开有利的正法，还说信佛是迷信，说你这样是走火入魔等等。

他根本不了解佛法，是他自己迷信，不是佛法迷信。现在很多人，包括一些学佛人都是迷信，但佛法本身不是迷信。佛法里讲的信心是从明理中产生的，你真正明白真相的时候才有信心；你不明白真相、佛理的时候，不会有真正的信心。所以，佛法也叫明信，即明明白白地信；佛法也叫智信，即有智慧地信。但若是你执着佛法，执着世间法，这叫走火入魔，是你自己走火入魔了。佛不是让你走火入魔，不是让你执着，是让你放下心态。

有人劝你学佛，这有什么可生气的，有什么不接受的？劝你学佛是让你开智慧，难道有智慧不好吗？你之所以会烦恼痛苦，都是没有智慧造成的。若是有智慧，无论在哪里，无论什么时候，都不会烦恼和痛苦。若是你有智慧，无论你是什么身份、什么条件，都不会烦恼和痛苦。一个一无所有的穷人和一个百万富翁，二者在身份上、条件上有很大的差

别。但若是有智慧，街上的乞丐和宝座上的国王都一样会开心、快乐；若是没有智慧，没有佛法，二者都一样会烦恼痛苦，只不过是烦恼的方式不同而已。若是有智慧，都是快乐的，都是不烦恼的，这就是解脱。解脱和物质没有关系，解脱和身份没有关系。若是你没有智慧，物质再丰富也没有用，一样烦恼，一样痛苦。若是你有智慧，即使物质再缺乏，甚至一无所有，也一样会快乐。这里面有很深的含义，佛法里讲的，真正的解脱就是这种状态。你明白吗？

我们现在就是讲究身份，追求物质，但是这些和解脱没有关系，即使你有再高的身份、再多的财富也没有用，一样是烦恼，一样是痛苦。那么，学佛修行是不是不能有钱财？是不是不能有权力、有地位啊？也不是。若是你有佛法、有智慧，这些钱财、权力等有也行，没有也行；有也快乐、幸福，没有也快乐、幸福。若是你没有佛法，没有智慧，无论是有这些还是没有这些，都一样会烦恼、痛苦。大家真的要明白什么叫佛法。你明白了诸法的实相真理，这叫智慧，这样你就不会烦恼，不会痛苦。

“若不从彼语，嗔怒堕恶趣”：他阻碍你学佛修行，劝你放弃佛法、放弃修行。如果你不能对他言听计从，他就会怒气冲冲，并因此会堕落恶趣。这都是凡夫的本性啊，凡夫俗子都是这样的。

那么，作为发菩提心的大乘修行人，应该怎么办？当众生实在刚强难化、无法利益的时候，暂时离开，暂时放一放。这是不是放弃众生、舍弃众生，或者伤害众生啊？不是。对这样的众生我们要默默地发愿，跟他们结善缘，将来一定能度化他们。主要是跟众生结上了善缘，给众生种上了善根，他们就跑不掉了，就像上钩的鱼一样，早晚都会捞上来。慢慢来，别着急，每个人的福报不同，根基不同，有的来得快，



有的来得慢，有的可能机缘还没有到，有的机缘已经到了。也许是一些因缘还没有到，所以他现在不信，甚至诽谤佛法；若有一天因缘到了，也许他比我们还精进，比我们还有成就，这都是不好说的。

卯二：彼于我无利：

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益？

“妒高竞相等，傲卑赞复骄”：这些凡夫俗子就是这样的，对比自己“高”的人嫉妒心大发。无论是世间还是出世间，对比自己强、比自己有功德的人，会产生嫉妒心。

当我们在世间有一些成就的时候，肯定会遭到身边很多人的嫉妒，甚至诽谤，这是正常的。因为他们都是凡夫么，现在讲的都是凡夫的本性，没有什么可大惊小怪的。“怎么嫉妒我呢？”“怎么诽谤我呢？”“怎么伤害我呢？”“怎么来毁坏我的利益呢？”其实，这都很正常，因为他们是凡夫。只要自己不为这些动心，不要因此而烦恼，不去跟他们一般见识就可以了。凡夫就是这样的，他肯定会嫉妒你的。有人嫉妒你，有人诽谤你，也说明你有一些成就，有一些提高，这样更应该对自己生起自信，内心要自信啊！

凡夫喜欢与自己的能力、条件等各方面差不多、平起平坐的人竞争、对立；遇到比自己差的人，就傲慢得不得了，看不起他们、轻视他们。

若有人看不起你、轻视你，这也是正常的，凡夫都是这样的。这个时候你不应该生气，不应该嗔恨，还是自己福报不够，还是自己的缘分没有那么好，应该更努力。不嗔恨他，不造恶业，这叫保护自己；然后忏悔自己福报不够、没有功

德，好好修福报。功德是学来的，福报是修来的。虽然你现在没有福报，但是可以修啊！虽然你现在没有功德,你可以学啊！在那儿生气、跟他造业，有什么用？若是这样，你跟他一样是凡夫。他看你也是一个凡夫，也是这样一个小心眼的人，他就更看不起你了，你就更得不到对方的尊重了。反之，若是这时你很稳重、自重，这本身就是一种功德，对方自然就会恭敬你了。

“逆耳更生嗔，处俗怎得益”：凡夫都是这样的，一听到逆耳之语，一听到不好听的话,就不高兴了。尤其是不能跟这些凡夫说实话，否则他肯定会生气的，肯定会生嗔恨心的。跟这样的凡夫交往，你能得到快乐么？

你所接触的人无外乎是这几种情况：对方或者比自己高，或者跟自己平等，或者比自己低。凡夫都是贪嗔痴慢疑等烦恼俱全的，或者他会嫉妒你，或者他就跟你竞争、攀比，或者他就看不起你，肯定逃不出这几种情况。

一个凡夫有什么可值得留恋的？有什么可值得贪爱的？所以，我们现在就要断除这种贪爱、贪欲。我们可以以慈悲心接触他们，以慈悲心利益他们。

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

“伴愚必然生，自赞毁他过”：你跟这些亲友等凡夫接触、相处，必定会产生自赞毁他的过患。不仅仅他们有这样的过患，我们都是这样的。这里的“他们”指的是凡夫，凡夫分普通凡夫和修行凡夫。凡夫里也有特别有修行的，他可能正在改正或正在对治这些烦恼，所以他们偶尔犯一些错误也是很正常的，是可以理解的。但如果是普通凡夫，就会处处犯这样的错误，会经常犯这种错误。



普通凡夫都会诽谤他人、赞叹自己，这本身就是一种很大的过患。若是你想做一个智者、圣者，就应该赞叹别人，说自己的过患。要看就看自己的过患、说自己的过患；要说就说对方的优点，看对方的功德。如果你看自己的缺点，就能改正缺点，你就好了；如果你看对方的功德，就能学到这些功德和优点，这叫进步。

凡夫只看自己的功德和优点，所以就喜欢赞叹自己，越赞叹自己就越傲慢。凡夫就爱看对方的缺点和对方的过患，所以就爱说对方的坏话，甚至诽谤对方，这种人不会有进步，不会有成就的。所以，如果你想学佛，想改变自己，就要看自己的缺点和过患，看对方的功德和优点，改变自己的缺点，学习对方的功德。

为什么一家人总是合不来？凡夫和凡夫在一起么，都是只看自己的优点，只看对方的缺点；都是只说自己的功德，只说对方的过患。这样能和睦相处吗？能幸福吗？不会的。

“好谈世间乐，无义不善事”：凡夫贪爱轮回，在一起就喜欢说闲言碎语，就爱说世间的琐事，就爱说自己家里的这些事情，这都是不善业。你们自己看看，相互遇到了，在一起聊天的时候，都聊了些什么？你们聊的都是世间的琐事、家里的琐事等，这叫闲言碎语，这是虚度光阴！

我们的思想也是这样的，就想没有用的，这就是妄想；想不该想的，这叫邪念、邪见。真的，自己观察一下，我们始终没有停止过自己的起心动念，但是所想的基本上都是没有用的，都是不该想的。

现在佛让我们断除邪见、放下妄念。不要想不该想的，不要想没有用的。想该想的，想有用的，这叫正知正念。不是不能有思想，不是不能有念头，只是不要有分别，不要打妄想。我们现在都是这种邪念，都是妄想，这不是真心，这

是假的。当你不打妄想、不分别的时候，真心就流露出来了，这才是真正的本来的面貌。否则，都是不善事，是在造恶业。

寅三、摄义：

> 是故近亲友，徒然自招损，
> 彼既无益我，吾亦未利彼，
> 故应远凡愚。

交往亲友等他众，只能白白地毁坏自己而已。若是你没有正确的发心，也不能把握自己的心态，你与这些亲友交往，跟这些凡夫接触，就是伤害自己。

也许有人说："毁坏我没有事，我这个人不怕伤害。只要我能利益他们、帮助他们就行。"你有这种精神是好的，但是你连自己都不能把握，怎么能利益他们呢？这是不可能的。你可以有这样的思想和精神："我下地狱就下地狱，我受到伤害就受到伤害，只要能利益他们，能度化他们就可以了！"对于一个发菩提心的佛子，应该有这种精神，但实际不可能有这样的人，不可能有这样的事。

先把握自己，再去帮助他人；自度，度他；自觉，觉他。这是有次第的，之前是利益不了他们的。如果这个时候我利益不了他们、他们也利益不了我时，就应该先远离。所谓"远离"，主要是在心里放下，这是最好的。

所以，大家也可以在世间跟这些亲友接触。我们很多人在世间都有家人朋友，怎么办？自己先好好修习佛法，让自己具有智慧。若是有智慧了，就能把握适度。跟这些人接触、交往的时候，要把握适度。夫妻之间、父母儿女之间也都要有适度。如果你把握适度了，就能利己利他，否则就是害己害他。那么，怎样把握这个度？就是靠智慧，别的都没有用。



智慧是什么？就是佛法。只要学修佛法了，就能产生智慧；只要有智慧，就能把握适度；只有把握适度，才可以自利利他。

思考题：

1、既然不能跟凡夫轻易接触，那么发菩提心的人怎样去利益众生呢?

2、世上有永恒的亲人或永恒的仇人吗?

《入行论讲记》（总第七十二讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（3）分析所贪对境（内有情）的过患，并进行遮破，如何相应时机而交往：

① 我们当以慈心和悲心跟亲友与众生接触，保持适度。

今天接着讲《入菩萨行论》。

跟亲朋好友及其他众生交往要有度，应该适度。如果你能把握适度，就不会互相伤害，甚至还能真正利益他们；若是把握不住这个度，尽管你想互相利益，结果却是互相伤害。无论是夫妻、母女、父子或者朋友、同事等，彼此之间都是要交往的。一个小乘修行人可以远离这些，但是一个发菩提心的人不能远离，更不能放弃这些。若是你跟这些人在一起或者经常交往，可能就会退失道心，甚至会失去解脱的机会。那么，应该怎么办？应该把握这个度。虽然很难，但若是你能把握住了，就不会烦恼，不会痛苦，互相不会有伤害，互相不会结恶缘。

若要把握这个度，就要有智慧。佛法是智慧，就是告诉你怎样才能把握自己，怎样才能帮助别人，也可以说，怎样在不伤害自己的情况下利益他们、帮助他们。现在父母和儿女之间的关系都非常糟糕，非常不好处理。怎么办？你要学修佛法，让自己增长智慧。只要自己有智慧了，就知道怎样去把握，怎样去相处了。若是你自己没有智慧，即使释迦牟尼佛亲自降临，也没有办法。也许有人会问："佛陀应该有办法吧？他有神通嘛，佛通过神通把我们的关系搞好就可以



了。”尽管佛的神通不可思议，但是众生自己的业力也是不可思议的啊！所以，即使佛陀亲自降临，也只能教你这个方法，告诉你不要太执着，把自己的心态放平，一切都会好的。他也没有其他的办法。其实，这就是方法。若是你真的能把自己的心态放平，一切都是风平浪静的。佛讲了，一切都是唯心所现，唯识所变。你的心平静了，一切都平静了；你的心清净了，一切都清净了。都是自己的心！若是你执着，心态总是不稳定，随着境动，关系会更乱、更不好。

自己要好好地学修佛法，增长自己的智慧。有佛法就能解决一切问题，也就是说，只要你内心里有智慧，就能解决一切问题。但若是心没有觉悟，内心没有智慧，即使你天天磕头烧香、念佛诵经，还是烦恼依旧、习气依旧，任何问题都解决不了。“我也在学佛修行啊！”但这只是在表面上，你心里并没有佛法，因为你心里没有智慧。有佛法就有智慧，得一分佛法，得一分智慧。若是自己内心里面没有智慧，你还是没有得到佛法。

现在有些人讲：“我已经见性了，我已经开悟了……”你有没有开悟、见性，就看你内心的烦恼减少了没有。若是你内心的烦恼减少了，你肯定就开悟了，肯定就有智慧了。得一分智慧，少一分烦恼，因为智慧是对治烦恼的。你内心里生起智慧了，烦恼就生不起来。若是你有烦恼，就还是没有智慧。若是你有佛法、有智慧，所谓的问题都不是问题。若是你没有佛法，没有智慧，不是问题的也成了问题。

当遇到了一些顺境，稍微有一些成就的时候，自己就很得意，这样的话，你的智慧还是没有开启。你觉得没有问题了，“好啊！我成功了，我如意了，我有成就了！”其实，这就是问题，这是个很大的陷阱，它会间接地伤害你。一些逆境会直接地伤害你，而这些顺境会间接地伤害你，对你来说

都是伤害。若是自己执着，没有放下，你觉得不是问题的也是问题。

若是你有智慧，你觉得是问题的也不是问题。所以，我们解脱、成就要靠智慧，要靠佛法。佛法是智慧，佛是觉悟的意思。你想学佛，你就学智慧，你就学觉悟。当你的智慧圆满、觉性圆满时，你就成佛了。

学佛不是要学神通，也不是要学神变。神通、神变者是神，不是佛，佛和神是要分开的。佛是智慧、觉悟的意思。佛有神通，但不是神道的那个神通，而是超越的，根本不是我们见闻觉知的范畴。属于见闻觉知的范畴就不是佛的神通，佛的神通叫大神通，之所以用“大”来形容，就是超越的意思。他超越了一切，自在了一切，他自在了，而且是大自在。

当你的心不随境动的时候，境就随你的心转，这叫大自在，也是超越。所谓念不转业不消，也是这个意思。念转过来了，你就自在了；念没有转过来，你就不自在。什么叫不自在？就是受外在的影响，受外缘的影响。我们在遇到对境的时候，有时候高兴得不得了，有时候伤心得不得了；一会儿高兴，一会儿伤心；一会儿爱，一会儿又恨，总是不稳定。

当你既没有爱，也没有恨的时候，才有自在。有的人不明白：“不能有爱，也不能有恨，怎么过日子，怎么生存啊？”你所谓的那种爱是小爱，是假的。当你内心里没有爱和恨的时候，显现出来的是大爱。所谓“大爱无疆”，这种力量不得了。

我们对亲朋好友不能有贪心和欲望，但是可以有慈心和悲心。没有贪爱的时候，就有慈悲了。这时你可以关心他们、照顾他们，跟他们相处，但那是以慈悲心关心和照顾他们，以慈悲心和他们交流。慈悲心是真正无自私、无自利的，这



样你才可以感化一切，才可以了缘、了债。现在有的人说得好听："没事，我是了缘、了债嘛……"你以这种自私的心态和行为，无法了缘、了债啊！即使你再付出、再努力，也都是"冤冤相报何时了"，这叫轮回。

你只有放下了贪爱，以慈悲心去关心和照顾他们，跟他们交往，才是真正毫无自私自利的，以这样的心态和行为才可以了缘、了债，才可以了生死。所谓了生死，也就是指你再也不用轮回了。

有的人也许会有疑惑："若是不轮回，我怎么跟这些众生接触？"其实，所谓不轮回，也就是再也没有业力的牵引，再也没有烦恼的控制。你一样可以在六道里，一样可以在人间，一样可以跟家人和朋友在一起，但是这个时候你没有业力的牵引，没有烦恼的控制，你是自由的，也是自在的。

佛菩萨在六道里，也在人间，但他们是以悲心和愿力来的，他们没有业力的牵引，没有烦恼的束缚。正如《普贤行愿品》中云："犹如莲花不著水，亦如日月不住空。"他们虽然在六道里，但不属于轮回。你不能贪爱，但可以有慈悲，也就是无自私自利地去接触和利益他们，这样你就可以了缘了债、了生死了。

贪爱的根本是我执我爱、自私自利。若是有我执我爱，就有自私自利。比如，我们现在也关心和照顾家人，关心和照顾孩子，自认为这是很无私的，但其实这也是自私的，因为它的根本是我执。你之所以会关心和照顾他们，因为他们是"我的"家人、"我的"孩子，还是以"我"来带动的，并非是因为这是众生，这是与我最有缘分的众生，所以我要关心和照顾他。所以，佛说首先要破除我执，首先要放下自我。若是有我执我爱，肯定有自私自利；若是有自私自利，就叫贪爱。

丑二、如何相应时机而交往：

会时喜相迎，亦莫太亲密，
善系君子谊。

跟众生交往的时候，要保持适度。既不能过于亲密，也不能对他们有怨恨。所谓不能过度亲密，就是指不能特别贪爱，不能以贪爱心去接触。所谓不能有怨恨，也就是指不能抛弃，不能舍弃这些众生。

我们应该以慈心和悲心跟他们接触，保持适度。我们有一句法语："放下一切众生是智慧，不放弃一个众生是慈悲。"若是深一点讲，就是这个意思：既不是贪爱，也不是抛弃、舍弃。

若是有智慧，就没有贪爱了。所谓智慧，是指无我、空性的智慧。你若证悟了无我，证悟了空性，就没有了人我执和法我执，也就没有我执我爱了。没有我执我爱，就没有自私自利；没有自私自利，就没有所谓的贪爱。有智慧就没有贪爱，不贪爱世间，不贪爱亲友。

若是没有贪爱，会不会远离众生，舍弃众生啊？不会。不放弃一个众生，这是慈悲心，有慈悲心还能舍弃众生吗？所谓慈悲心，是要拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐。只要有慈悲心，就不会舍弃众生。我们自己发了愿：我要拔除一切众生的痛苦，我要给予一切众生安乐，真心地希望一切众生离苦得乐，这就是没有舍弃众生。

以上是在更深的层次上讲与众生交往的度。也可以简单地解释为：人和人交往的时候，要保持适度，保持距离，不要太亲密，也不要结怨恨。但是，这样讲有点太浅了。

作为一个大乘修行人，应该这样理解：既能放下一切，又能不放弃一切。不能放弃，但是要放下自私，放下贪欲。



自私和贪欲是一种狭隘的心。我们之所以会处处生烦恼，处处遇到问题，就是因为我们的心胸太狭隘了。如果你能把心量打开，把整个法界视为自己的家，把一切众生视为自己的家人，以慈心和悲心去接触众生，跟众生交流，就不会有这些事儿了。应该把自己的心态修炼得像大山那样稳重，像大海那样广阔。

如果大家想修行，就要修心，在一切对境当中修炼心态。无论遇到顺境，还是逆境，都是好事，都是锻炼心态的良机，都是很稀有的宝贝；无论我们遇到的是善人，还是恶人；是好人，还是坏人，都是好事，因为这是锻炼心态的对境、良机啊！大家不是要练行为，而是要练心态。佛法里讲了很多形式，就是要通过这些形式来锻炼自己的内心，来启发自己的内心。比如，我们烧香、拜佛的时候，要提起正念，提起善念，练恭敬心、施舍心。我们给佛烧香、磕头，就是要在心里提起恭敬心，增长自己内心的这种恭敬。什么是恭敬心？就是忆念佛的功德，生起欢喜心；反省自己的过患和不足，生起惭愧心。在这样的状态当中，我们才会有改变，才会有进步。

我们很多人也在烧香、拜佛，但却把佛当成神来求："保佑我啊，让我健康吧……"其实，不要求，求不得苦，"求"本身就是过失。怎么办？如果你提起恭敬心了，你的心态改变了，你的一切自然就顺心如意，根本就不用求。当你不求的时候，心平静下来的时候，才有所谓的加持，才能感觉到佛的能量。当你的心里有那么多贪欲，心那么浮躁、纷乱的时候，你根本感觉不到佛的能量。所谓佛的能量，就是万事万物的能量，也是自性的能量。真正的佛是自性佛，是我们的自性，也是诸法的自性，都是一体的。当你的内心平静下来的时候，你的佛性、能量就显现出来了。如果你的心不定，

根本觉知不到这个佛性，也根本不可能得到这个能量。我们不要求，求是不行的；我们要修，尤其是大乘修行人，自己要自信、勇敢，应该如是思维："我要继承佛的事业，我要成办佛的事业……"以这种心态去拜佛、念佛，才是对的。

当你的信念特别坚定，内心特别自信的时候，没有什么事是做不到的。那时，成就就在眼前。主要的问题是自己不自信，对自己没有信心，自己内心的信念不坚定，总动摇，总向外求。那些向佛祈求、临时抱佛脚的人都是不自信的人，若是自己自信的话，还会往外求吗？还会求佛保佑吗？不会的。一切的功德、福德都是本具的，但因为我们有业力，这些本具的福德、功德被业力遮蔽了，所以显现不出来。什么叫业力？心不稳定，总动摇，这就是业力。若是没有业力的话，心能不稳定吗？若是没有业力的话，心能动摇吗？若没有风，草木不会动；同样，若没有业力，你的心是不会动的。因为有业力，心才会动摇、散乱；心一动摇、散乱，本具的光明、智慧、福德就无法显现。

有的人问："既然福德和智慧都是本具的，那我怎么没有福德呢？怎么没有功德呢？"因为你有业力，功德、福德被业力遮蔽了。只有你真正明白了真相、真理，才会有自信，才会生起真正的信心。当你有自信的时候，还会向外求吗？还会向佛求保佑吗？不会的。

有的人说："我对自己没有信心，对佛有信心。"你对自己没有信心的时候，其实对佛也没有信心。"怎么没有？我对佛很深信啊！"你对佛并没有深信，如果你深信佛，你就会依教奉行。但是，你依教奉行了吗？佛说了，如果你今天生病了，这是前世杀生造业的果报，现在你要消业。但是你却到处去算命："我怎么了？是不是身上有东西了？"佛说了，你身上没有东西，就是前世造的业，现在短命多病，这



是杀业的果报。如果你深信佛，真的对佛有信心，还会找算命先生吗？还会去算命吗？“我怎么生病了？是不是因为我吃得不好，是不是因为我穿得不好？是不是因为我工作累？跟那些有钱人比，我吃得不好，穿得不好，住得不好。”和这些没有关系，这些都只是缘，不是因。有因有缘，因缘和合的时候，才会有这样的结果。那么，因是什么？就是你前世杀生造业了，所以导致今世生病这个果报。“现在怎么办？是不是要去拜拜佛、烧烧香？”不是。“我是不是应该到医院去治病？”你到医院治病也行，但这也是一种缘，不是真正的因。如果你想抽薪止沸，从根本上解决问题，佛已经告诉你方法了，那就是忏悔。若要忏悔，就要对自己往昔所造的恶业有追悔心：“我前世肯定造过恶业，杀害过众生，所以今世才有生病这样的果报。众生平等，我不应该杀害众生……”其次，还要有以后再也不杀生的决心。

对恶业有追悔心，叫破恶力。我们有一句法语：发现错误，发现自己的过患，就是开悟。它的力量很大。虽然我们口头上都说：“忏悔，忏悔……”但是并没有真正去认错，没有去发现自己的不足、毛病或缺点。发现自己的错误、过患，这叫开悟；发现了所有的错误、过患，这叫彻悟；改变了自己的错误、毛病，这叫成就；改变了所有的毛病、错误，这叫圆满。那个时候，你就成佛了。

所以，修行的过程不离忏悔，忏悔就是知错、改错。比如“我再也不杀生了！”有这种改错的决心，才叫忏悔。若是你真的发自内心、发自肺腑，在这样的情况下，消业会非常快。但是你没有相信，也没有忏悔，还说：“我生病了，要补补身子。”然后又去杀生了，这种人即使病好了，也是暂时的，将来还会生病，还会遭受痛苦。

你没有深信佛，因为你没有依教奉行啊！所以，若是对

自己没有信心，对佛也就没有信心；若是对佛有信心，对自己也会有信心。

现在有些人想临终往生："你看我能往生吗？"这种人也是不自信的，不自信的人就是对佛没有信心。若是你对佛有信心，佛是无所不能的，到时候他一定能把你接到西方极乐世界去，但是你没有信心，没有深信。也许你会说："佛是有这个能力，但是我有业障啊。"什么叫业障？心不定，自己的内心在动摇，这就是业障。如果你内心不动摇，具足信心的时候，你就没有业障。这时，佛到了，佛的加持力也就到了。

所以，仔细以智慧去观察的话，对自己没有信心，就是对佛也没有信心；对佛有具足的信心，也是对自己有信心。如果有信心，成就就在眼前；如果有信心，业障当下就消了。真的有信心，就有菩提心。就像猫出现了，老鼠就无影无踪了；同样，真正发出了菩提心，就不会有业障了。若真正具足信心，业障就会跑得无影无踪。你信心不足，心总动摇，这就是业障；若心不动摇，心稳定了，有坚定的信心了，也就没有业障了。讲的时候，这些是有次第的，但是你真正开悟、成就的时候，没有次第。在事上，一步一步有次第；在理上，则是茅塞顿开，一下就都明白了。

也许有人想："法门无量誓愿学，如果是无量，怎么学啊？怎么圆满啊？"法门是无量的，而你心的力量也是无边的，一精通一切精通。所以，当你能真正启发内心的力量的时候，虽然法门无量，但是你一下就能通达无碍了。虽然法门无量，但是我们的心也是无处不在的，都是一个真理、一个道理。回归自性的时候就是一体的，讲的都是一个点，主要是这个心。正因为法门是无量的，所以可以圆满；若是有量，就不能圆满。这个道理也许你很难理解。



心稳定了，信念坚定了，成就就在眼前。所谓“念佛念心，修行修心”，就是这个意思。我们现在念佛，有些人认为这是阿弥陀佛的相，不是阿弥陀佛，阿弥陀佛在西方极乐世界。佛在《阿弥陀经》里讲，阿弥陀佛在西方极乐世界。其实，这是不了义的说法。阿弥陀佛在哪里？自性就是阿弥陀佛，自心就是阿弥陀佛，自身就是西方极乐世界。在这样的认识当中，在这样的觉悟当中安住，这叫念佛。你只有这样念佛，才能达到一心不乱。

当然，若是刚开始学佛，认为“西方极乐世界在西方，阿弥陀佛在西方极乐世界，离我很远很远”，以这样的见解念佛，也可以。佛为什么有很多不了义的说法呢？因为众生需要。尽管佛也在“骗”众生，但佛是好意，没有恶意，这叫方便，不叫妄语。如果刚开始就告诉你，你的自身是西方极乐世界，你的自心是阿弥陀佛，你是不会明白的，也不可能接受。所以，佛以方便语讲，在西方十万亿国土之外，有个世界叫西方极乐世界，那里到处都是珠宝、玛瑙、珊瑚等等。凡夫就喜欢这些，佛就这样告诉他们。即使是玛瑙，也不是质地坚硬的，而是很软很软的。那个世界有多么多么好，那里有个教主叫阿弥陀佛，很庄严……如是宣讲，是让众生生欢喜心嘛。

我们有时候也给大家讲一些放生的功德、念佛的功德等，也是让众生生欢喜心。如果你能生欢喜心，就行了。“太好了，多好啊！”这就是功德，这就是福德。虽然你放生、做布施了，但若是内心没有欢喜心，没有启发内心的意乐，就没有功德。

佛法里经常讲发心。不是对方需要，不是有人让你做，也不是佛命令你做，而是自己发心做，这叫功德。这个时候，不是对方需要，而是自己需要。对方是自己种福报的良田，

认识到这点，那么自己的内心就只有感恩，没有傲慢。否则，就会认为“我好，他不好”、“我施舍他，他应该感恩我”，这是错误的。应当如是思维：“我要感恩他，因为有他的存在，有这样的一个对境，我才可以种福田，才能和这个众生结善缘，才可以增长自己的善根，才可以增长自己的福德，所以要感恩。”

大家不是经常唱《感恩歌》吗？你若是真正明白了这个道理，你才有感恩心，你才有资格唱《感恩歌》。“感恩帮助过我的人，感恩伤害我的人，感恩一切……”若是你真的明白了，就有感恩了，否则都是假的。有的人说：“我富裕，他贫穷，我拿东西帮助他，这个时候我还得感恩他？”这就是真正的感恩，这叫功德，这叫福德。若是你放生救了它的命，或者做布施帮助了他，却同时增长了自己的傲慢心：“我很了不得啊，我做功德了……”这样，功德和福德瞬间就都没有了，所以心态是很重要的！

发心是很重要的。做功德要发心，做善事要发心，只有自己真正发心去做了，才会无怨无悔。如果在这个过程当中产生很多的烦恼，何必呢？还不如不做，真的。我们经常讲发心，你这样发心去做，就是功德，这样你才能增长自己的福德，你就不得了了。

功德是学来的，福报是修来的。今年你没有功德，明年你可以有功德；今年你没有福德，明年你可以有福德。因为这都是学来的，都是修来的。人人都可以学功德，都可以积福德，这个本能叫佛性。你学功德、修福德，功德圆满了、福德圆满了，你就成佛了。

你跟那块石头不一样，你跟那个木棍不一样，因为你有佛性，因为你有这个能力，你有这个本能，这叫佛性。那块石头不能学功德，也不能积累福德，所以它没有佛性。你可



以积累福德，所以你有佛性，你可以成佛。这些石头、草木等是佛性的显现，也不离佛性，但是不能说它们有佛性。因为它们不能成佛，有佛性就能成佛；但它们也是佛性，因为它们也是我们心的显现，是我们心的幻化和游舞，也不离佛性。因为都是唯心所现、唯识所变，一切都是心的显现，一切都是心的游舞，所以它们都是不离佛性的，都不离那种灵气，都有灵气，但是不能说它们有灵魂。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

蜜蜂不贪恋花而从中取出花蜜，既没有伤害花，也没有伤害自己，很善巧地采蜜。同样，你既要接触众生、利益众生，也要不伤害自他。不害己害他，就是利己利他，既能利益自己，也能利益他人。我们点火的时候不要灰，因为灰会污染环境，过后还要进行处理，但是没有办法，火点燃了，灰自然就有。我们不求自己的利益，但是自己的利益自然就来了，健康、平安、名气、财富等自然就有，没有办法，那个时候你躲也躲不掉。

你去利益众生、帮助众生时，不要考虑自己。无论是在家里，还是在单位，都一样去付出。家里这些众生跟我们是最有缘的，你只管无私地去奉献、付出，不要考虑自己。但是，我们在付出的时候往往是有要求、求回报的，达不到自己要求的时候就烦恼，没有如是回报的时候也烦恼。不要这样，不要有要求。为什么总想得到回报啊？为什么自己让自己烦恼，自己跟自己过意不去啊？你应该不求回报地去付出，无怨无悔，只有感恩，没有仇恨。让自己开心起来，让自己快乐起来！这样的人生才有价值啊！天天吵，天天闹，天天烦恼，天天痛苦，这不叫过日子，这叫混日子。佛让我

们好好过日子，不让我们混日子。若天天明明白白，天天开开心心，这叫过日子；若天天糊里糊涂，天天这样愁眉苦脸、烦恼痛苦，这叫混日子。

佛也没有说别的，佛希望我们好好过日子，佛劝我们别混日子。人身难得，寿命无常啊，得人身多不容易啊，能活一天多不容易啊！活一天快乐一天，活一天自在一天，这样的人生才有价值。若活的时候快乐，死的时候也会安祥；若活的时候遭罪，死的时候也会遭罪。有的人听了，可能会说："没有事，我活得很糟，但是临终的时候就好了。"我看难。活的时候心态都放不下，业都没有消除，临终的时候怎么能放得下？也是很难的。

有的人说："没有事，临终的时候有阿弥陀佛来接我。"阿弥陀佛肯定会来接你，因为阿弥陀佛是无处不在的，但是怕你认识不到或觉察不到。阿弥陀佛以什么样的形象来，谁也不知道啊！真的，也许是海啸，也许是地震，也许是绝症，也许是一个很清净的形象……这就看你自己的心态了。若是你的心不清净、业障重，也许阿弥陀佛会以很恐怖的形象来接你。"阿弥陀佛有那么恐怖吗？"有，若是自己心不清净，则一切都不清净。心不清净就是魔，心清净就是佛。中阴教法里面讲得很清楚：若是自己业力没有消除，心不清净，可能都是很恐怖的形象；若是自己业力清净、心清净，给你显现的也可能是很慈祥、清净、调柔的形象。心清净则一切清净，心不清净则一切不清净。大家要把握当下，要活在当下！学佛修行人就要这样，不要往后拖延，把握当下，活在当下。这样，就能活得快乐，死得安祥。

在单位也应该这样。很多人在单位上班，求的就是那么点工资。大家不要为了工资而去工作，无论是你的单位或公司，都是一个平台，你要利用这个平台去利益众生，为社会



做事儿。若是你真的能这样无私地奉献、付出，能拿不到工资吗？能没有奖励吗？都会有的。

所以，大家要如是发菩提心，如是做布施，做功德，处处做，在家里做，在单位做。有多大福报享受多大的福报，享受福报的同时也在积累福报，这样福报不会有穷尽的时候。如果不是这样，我们在享受福报的同时就是在消耗福报。我们生活没有错，工作也没有错，错的是心态，错的是没转念，所以说心态很重要，转念很重要！

要保持正确、宽广的心态，不能太狭隘，不能太自私，自私是愚痴。佛菩萨们都讲了，若是你想利益自己，就去真正地利益众生，这样才有功德，才能圆满。你真正以利他心去利益众生的时候，才有真正的快乐，那是大乐！之前是小乐，小乐本身就是痛苦的，小爱也是痛苦的。我们现在学佛修行，就要大爱、大乐。平等、不分别的时候，才有大爱，之前是不会有的。所谓“大爱无疆”，就是平等、不分别的意思。平等是佛，分别是凡夫。

那种快乐是恒常的、不变的，那叫不可思议啊，那叫大乐！它不是苦乐之间的“乐”，不是相对法。和苦相对的“乐”是苦，它本身是分别的，是苦的，所以不是真正的乐。没有对立的才是真的，相对立的都是假的。比如“长”和“短”，和“长”相比，它是短的；和“短”相比，它是长的。这都是假的，没有实质性的。所以，相对的都是轮回的，都是痛苦的。

大乐不是相对的，是平等的，是无量无边、不可思议的。如果你想享受这种大乐，你必须要修出真心来。什么叫真心？放下妄念、妄想。妄心不死，真心不活。若是你有妄心，真心就显现不出来；若是真心显现不出来，就感觉不到大乐。归根结底，就是心！调整好自己的心态，把握住自己的心态。

你若掌握了自己的心态，就掌握了一切。

如果想改变环境，想改变命运，就要改变心态。改变了心态，命运就改变了；改变了心态，一切都会改变了。真的，人身难得今已得，佛法难闻今已闻，大家以智慧去改变自己的心态吧，这叫学佛。

思考题：

1、和他人交往时，应该保持什么样的适度?

2、对一个大乘修行人来说，属于世间的名闻利养该有还是不该有?



《入行论讲记》（总第七十三讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（4）分析所贪对境（外资具）的过患，并进行遮破：

① 分析由贪生苦，故当断除对世间名闻利养等福报的贪爱；

② 分析世间利养等福报无常，故当断除；

③ 从观待的角度分析赞叹忧毁不合理,故当断除；

④ 从凡夫本性角度分析，不应对其贪爱。

今天继续讲《入菩萨行论》。

癸二（断除贪执外资具）分二：一、由贪生苦；二、贪境无实质。

子一、由贪生苦：

吾富受恭敬，众人皆喜我，
若持此骄傲，殁后定生惧。

我们之所以特别希求、贪着名闻利养，是因为我们觉得这些名闻利养都是对自己有利的。自己拥有丰厚的利养，稍有钱财或者权力，众人因此都喜欢我，我得到了众人的恭敬、爱戴，若是这样，此人绝对是贡高傲慢的。若有这样傲慢的心态，以此为因，死后必然会生起怖畏。

我们都特别希求这些名闻利养，为了世间的这些名闻利养可以不要仁义道德，甚至连自己的性命都不要了，不择手段地去追求世间的福报。其实，这些名闻利养、世间的福报是福还是祸，是不好说的。若是你自己没有放下对世间福报

的贪爱、贪欲，心就被束缚了，心是不自由的，也是痛苦的，那这些世间的福报就都是祸害，不是真正的福报；若是自己放下了对这些世间福报的贪爱，自己能够超越，也就是没有贪欲，内心就不会被束缚，这些世间的福报才是福报。

若是你真正看破、放下、超越了，就不是障碍。什么是看破？你知道这一切都是无常的，都在刹那刹那当中变；都是虚假的，都没有什么实质性；都是不可靠的，没有什么可执着的，也没有什么可留恋的，这叫看破。只有看破了，才能放下。放下什么？放下执着，放下贪欲。只有看破了，你才不会贪爱这些，才不会执着这些。

若是没有明白无常，不知道随时都在变化，都当作恒常、永久了，这叫没有看破。若看不破，就放不下，这样肯定就有贪欲心，肯定就执着。你口头说："我不能执着，我不执着；我不能贪爱，我不贪爱。"说得轻松，哪有那么容易？你说不执着就可以不执着了？你说不贪爱就能不贪爱了？你说放下就能放下了？不可能。

怎样才能放下、不执着呢？你要以智慧去观察，把它看透。

它是变化的，这个变化也是刹那刹那在变，是刹那无常，你要了知、觉悟到这个程度，才叫看破。当你以智慧彻彻底底地明白了刹那无常的时候，也就明白了空性的道理。所谓的刹那无常，其实只是一个概念而已，这已经达到空性的境界了。刹那是没有过程的，没有过程怎么变呢？若是没有变的过程也叫变，那什么都是变的了；若是有过程，就不是刹那了。

它是虚假的。无常的都是虚假的，虚假的都是不可靠的。当你通过智慧去观察的时候，根本找不到它的实体、本体，都是如幻如梦的，也可以说是显而无自性的，所以是不可靠



的。

如果你明白、彻底了知了诸法的事实真相和真理，这叫看破。若是能看破，就放下了；若是放下了，就不会去贪爱和执着了。

在你没有真正放下之前，钱、权，神通、神变等世间福报都是障碍。很多人都贪爱钱、权、神通、神变、财富、荣誉、对方的恭敬等这些名闻利养。比如，对方一旦恭敬自己了，心里就很舒服；对方一旦不恭敬自己了，心里就很不舒服。其实，这都是陷阱，都是祸害。若是你对这些世间福报有贪爱、执着，你一旦拥有了这些世间福报的时候，心里不可能没有傲慢。有的人说："我没有傲慢啊，尽管有人恭敬我，但是我的心态还挺好；虽然我得到了一些世间的福报，但是我不傲慢，我很谦虚。"这都是装的！因为不是要装好人、装君子吗？

佛在《弥勒狮吼经》中讲："以利养恭敬亲友、施主、智者或贤者这四缘生起骄慢，则为速堕地狱之因。"

我们特别希望对方恭敬，希望很多人恭敬自己。如果对方说话不注意，态度有点不恭敬，心里就不舒服了。你应当思维：别人为什么要恭敬我啊？我有什么功德啊？都是凡夫，谁恭敬谁呀？其实应该是自己要恭敬别人，不是让别人来恭敬自己。

你为什么不反省自己呢？这些内容所讲的对境都是我们自己，也包括我。和我一样的很多人都是这样的，若对方恭敬自己了，就会高兴；对方一旦不恭敬自己了，心里就不舒服。为什么当别人恭敬我们的时候，我们心里会很得意？我们心里为什么会有这种感受？因为你觉得："这是我应得的，别人应该恭敬我，应该围着我转。"若是你没有这样想，即使对方不恭敬你了，你也不会有烦恼；而对方一旦恭敬你

了，你心里就会很惭愧："对方这样恭敬我，惭愧啊，我也没有什么功德……"肯定是这种心态。

当亲戚、朋友都在身边围绕着我们的时候，我们心里就很高兴，就会心生傲慢；一旦这些亲戚朋友都离我们而去，都不理睬我们了，我们心里就不舒服，又烦恼了。为什么会这样呢？就是因为有傲慢心。当亲友围绕着我们的时候，我们之所以会那么得意，是因为我们认为这是应该的，这些人应该围着我们转。

反之，如果我们思维：我应该围着他们转，去感恩他们、报答他们。当亲友不围着你转的时候，你的心里就不会不舒服；当亲友围着你转的时候，你的心里肯定很惭愧："哎哟，这些亲友都是我的大恩人啊，我还没有报答他们，本来就欠他们的，现在他们又围着我转，又这样利益我，我又欠他们了，将来怎么还啊？"应该这样想才对。

若是有施主供奉我们，我们就会心生傲慢；若是没有施主供奉，我们心里就会不舒服。尤其是我们这些高高在上的出家人更是如此，若是没有施主供奉，可能心里就不舒服；一旦有很多施主供养、供奉，心里又生起傲慢心了："我是智者，我是贤者，我是法师，我是堪布，我是出家师父，我不得了！"其实，你是法师、出家师父，又怎么了？

通过以上四种外缘，我们很容易生起傲慢心。所谓"傲慢的铁球上不沾功德水"，一旦生起傲慢心，就不会有功德；若是没有功德，肯定会贪嗔痴慢疑五毒俱全；只要有五毒烦恼，就会造业；只要造业，就会堕落，死后一定会产生恐惧，要感受痛苦。所以，当得到别人的赞叹、恭敬或一些利养的时候，不能傲慢，要对治傲慢，要感恩、恭敬对方，发这样的心，保持这样的心态。

我们经常说："一切都是佛或上师给予的，一切都是众



生给予的。”我们现在之所以能够得到人身，还拥有恭敬、供养等这些福报，是因为自己往昔修了善根，积累了福德，今生今世才有这样的果报。这些善根和福德是通过这些众生得到的，如果没有他们，我们怎么积累福德？怎么可能行持善法？不可能。所以，这些善根和福德都是众生赐予的，我们应该感恩他们。

也许有些人认为：“这些善根和福德都是我自己积累的，怎么是上师给的，怎么是众生给的呢？”表面上看是你自己积累的，但这是不究竟的，还要再进一步观察：虽然是你自己积累的善根、福德，但若是没有上师三宝，你怎么能积累善根？你怎么会积累福德呢？若是没有这些众生作为对境、福田，你怎么积累善根？怎么积累福德？这样一观察，实质上都是佛或上师赐予的，都是众生赐予的。如果没有上师三宝，你不可能明白要积累福德、善根的道理，你也不会积累善根；如果没有众生作为对境、福田，你也没法种善根，没法积累福德。

我们不仅要知道一切众生对我们都有恩德，对一切众生都要感恩，还要报恩：“我要回报众生。”若是能这样想，就发出了恭敬心、施舍心，那么傲慢心和贪欲也就没有了，这叫对治烦恼。

烦恼是轮回的根，我们要降伏烦恼。有些人去控制、压制烦恼，这不是好的办法。烦恼是控制不了、压制不了的，不要硬压，不要控制，否则容易发疯。若是这样，我们不仅不能成佛，还容易成疯子。怎么办？要以智慧降伏、对治烦恼。一心不能二用，如果你有智慧，就没有无明了。也可以说，心之自性就是一个，也叫一真法界。你要先觉悟，看破；有智慧了，根本不用控制，也不用压伏，烦恼自然就迎刃而解了。如同没有树根，就长不出来树枝和树叶一样。因为烦

恼的根本是无明，只要你有智慧、去除了无明，就没有烦恼，也就不会造业了。

如果对世间福报有贪欲，就有傲慢。我们经常说不能贪爱，不能傲慢，但谁能做到？怎么办？刚才所讲的就是对治的方法，即要提起正念，提起这种觉悟的心态。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。
故智不应贪，贪生三途怖。

如果你无明愚痴，贪爱名闻利养和世间的福报，并且不择手段地去争取，即使暂时得到了一些名闻利养和世间的福报，但是将来要遭受的苦果是现在所得利养的成千上万倍，利益小，伤害大。智者对一切都无所贪执，因为贪着会令我们堕落三恶趣，感受三恶趣的痛苦。

现在很多世人都是以贪着去获取世间的名闻利养等福报。有的人辛苦奔波了一辈子，最终一事无成、一无所有，这是咎由自取！有些人也许得到了一点名闻利养等世间的福报，成为所谓的“成功人士”、“大富翁”，但是他内心里会不会有真正的快乐幸福？不会有的。世人却都觉得他很了不起，很有福报。其实，这样会让人产生贪欲心和傲慢心，也会生起其他烦恼。如果在获取世间名闻利养的过程中造了很多恶业，将来要堕落，在恶趣里所感受的这些果报是你当时享受的成千上万倍。

比如，你今天为了补自己的身体而杀了一条鱼吃，仅仅在几分钟内满足了口腹之欲，就是几分钟的味道、几分钟的感觉，这个利益太小了。这是以贪心杀生，其异熟果是要堕落恶趣、转生饿鬼，在饿鬼道里要遭受饥渴的痛苦，在几百年乃至几千年当中连饮食的名字都听不到，还要遭受各种各



样的痛苦。我们讲过内障饿鬼、外障饿鬼、特障饿鬼等，他们的痛苦是不可言喻的。除此异熟果报外，即使最后有机缘投生为人了，还要感受等流果，即短命多病，杀害一条命至少要还五百条命，也许更多。这是利小害大。这里能有几个人真正相信？我不敢说都不相信，这里肯定有很多佛菩萨化现，肯定有成就者。但是其他人几乎没有相信的，包括我自己都还没有深信这些道理。若真正深信了，还敢造业吗？

难陀是佛同父异母的亲弟弟，很贪恋妻子。于是佛通过神通把他带到地狱里，让他亲身体验地狱之苦。佛的神通叫大神通，就是方便和智慧双运，不是变小、变大、水里游、天上飞的那种神通，其实也就是一种窍诀。佛的智慧和善巧方便都不可思议，以此让难陀亲身感受和体验地狱之苦。他从地狱回来后，就睡不着、吃不下，学佛修行开始非常精进，最后成就了。所谓“从地狱回来”，并非从这个区域到那个区域里，讲的都是一些境界和意念之间，可能是从这个境界里转到那个境界里。

若是真的深信了，你可以看到地狱。有的人想看地狱，可以做到。以后遇到这样有疑惑的人问：“地狱存在吗？”可以跟他说：“存在”。“若是存在的话给我看看。”“好！”把《地藏经》给他。真的，告诉他，你把《地藏经》读明白了，读透了，就能看到地狱。读《地藏经》，把法眼修出来了，就能看到；把慧眼修出来了，就能看到；把佛眼修出来了，就能看到。通过肉眼不行，通过天眼也不行。天眼是神通，通过神通也看不到。

佛一共讲了五个眼，肉眼就是我们现在的眼睛，它什么也看不到，外面的东西，哪怕用薄薄的纸挡着就看不到了，它是最差的；再上面是天眼，天眼是神通，能看到地下的，外面的，山后面的，但是通过天眼能不能看到地狱？不能。

那怎么办？法眼、慧眼、佛眼都可以看到，通过法眼看可能没有那么清楚，但是也能看到，通过佛眼看是彻底的，非常地清晰！

也许有人怀疑："现在的科技这么发达，也看不到地狱。"佛也没说通过仪器就可以看到地狱。若是通过仪器看，最终还是靠肉眼看，这不行。真的，什么望远镜之类的这些仪器都不行，在佛教界早就被淘汰了。现在的科学家们发明出来的最先进的东西，在两千五百多年前就淘汰了，真的。天眼也不行。天界的众生，色界无色界的众生，自认为自己很厉害啊，他们能飞、有神通，再远的东西都能看到，包括一些人的内心也能看到，但是佛也否定了。只有用佛讲的法眼、慧眼、佛眼，才能看到。很多人说三道四，说"佛教是迷信""地狱不存在，科技这么发达也没发现地狱的存在"……在佛面前，在佛教界，这都是无理取闹，这些人都是疯子。佛也没有说通过肉眼能看到啊！我们也没有说通过天眼看到啊！

同样，若是想看西方极乐世界，也是如此。如果有人问："西方极乐世界存在吗？给我看看。"你就把《阿弥陀经》拿给他。这是伟大的佛陀留给我们的，真的，绝对能看到。只要你把《阿弥陀经》看透了，把法眼修出来，就可以看到了。

这都是事实存在的，我们应该相信。但是，我们现在只相信自己的见闻觉知。佛讲，我们的见闻觉知是不可靠的。凡属于眼耳鼻舌身见闻觉知范畴的，都是世俗谛；而胜义谛是超越的。我们的眼耳鼻舌身这些感官都是分别的，最究竟的实相都是平等的，二者无法成为能缘和所缘。

我等凡夫都是"不见棺材不掉泪"，没有办法，只有等呗。所以，若是你真正有智慧，不应该贪爱亲友，贪爱世间



的名闻利养。对自己来说，这是很大的祸害，将来所感受的果报是无法想象的。

子二（贪境无实质）分二：一、利养等无常；二、喜赞忧毁不合理。

丑一、利养等无常：

应当坚信解，彼性本应舍。
纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。

亲友、利养等属于世间的一切，其自性决定无疑属于该舍弃的事物。虽然利养丰富，美名远扬，名闻利养样样齐全，但并不能随心所欲地支配，这些你都没有办法掌握。

若是以身边的几个人为亲友，最终绝对是要舍弃的。因为这是我们的错觉，也是和诸法的实相不符合、不相应的。其实，一切众生都是我们的亲友，有的是今生的亲友，有的是过去世的亲友。这是佛讲的轮回，这是根本，若懂得、深信了这个道理，就不会怀疑，也不会分别了。

所谓今生的儿女、爱人等亲人，包括一切众生，过去世中都做过你的儿女、爱人等亲人。若是你懂得了轮回，深信了轮回，这些都是你的亲人。其他的众生也是你过去世中的朋友、过去世中的同事等等，都一样是平等的。如果你仅仅以周边几个人为亲人、朋友，这是错误的，这样绝对是要舍弃和分离的。若知道所有的众生都是你的亲友，把所有的众生都视为你的亲友，这样既不用舍弃，也不用分离。归根结底，一个是平等的境界，一个是分别的境界；一个是凡夫，一个是佛，二者有这样的差别。

利养也是如此。未得到的怕得不到，已得到的怕失去，

这叫患得患失，这是自寻烦恼。因为这些利养也是你自己的善根、福德成熟的果报。你所积累的福德和善根都在你自己的阿赖耶识当中，这是你生生世世可以带走的，是不会浪费的。所以，你不要着急，等因缘到了，福报就来了。即使你今天要离开这个世界，你的福德和善根也是可以带走的，因为这些储存在阿赖耶识当中。死的是躯体，不是灵魂，阿赖耶识还是可以延续的。我经常讲，该是你的都是你的，就是这个意思。

也许你现在一无所有，那是因缘不到。现在唯一要做的就是多积累善根，多积累福德，这些是真实的，把这些都存在阿赖耶识当中，存在法界银行里。什么叫法界银行？就是阿赖耶识，在阿赖耶识里面放着不会浪费。一个真正的觉悟者，即使有再多的财物，他离开的时候也不会留恋，因为自己的善根福德是跟着自己走的。该是自己的，就是自己的；不是自己的，永远也不会是自己的。

佛讲六道轮回、三世因果，你明白了吗？你深信了吗？若是你明白了、深信了，就自在了。若是你对这些道理没有生起定解，没有深信，说“学佛修行”都是空谈，谈“大空性、大光明”也没有用，都是空中楼阁，根本不成立。所以，不要痴心妄想，不要白日做梦。你深信了这些道理就行了，再也不会有恐惧，再也不会有患得患失了。

一切众生都是自己的父母、儿女，应该平等对待，这样的亲友你永远不会舍弃；福德和善根在自己的阿赖耶当中，也不用舍弃。反之，若是你分别，把周边几个人视为亲友，把这些利养都视为福报，那就错了。这些并不是福报，只是福报的体现而已。也许可以这样讲，它是善根的作用，它是福德的作用，但不是真正的福报。真正的善根、福报在你的阿赖耶当中。如果你真正能够明白这个道理，就不会再为自



己临终后财产的归属而操心了，该归谁就归谁，该谁拿就谁拿。他拿到了，这也是他自己的；若是不应该归他，他能拿到吗？他能享受吗？不可能的事。佛讲，因果是不虚的，一切都是自作自受。

坚信轮回，坚信因果，坚信这一切都是无常的，坚信这一切都是要舍弃的。其实，这都是诸法的本性，本来就是这样的。大家要彻底认清，要坚信不疑。即使你名闻利养样样齐全，也无法随心所欲地支配。该来的时候来，该走的时候走；该有的时候有，不该有的时候不会有的。你再勉强也没有用，你再逃避也没有用。一切都是自自然然的，缘来缘去，缘聚缘散，很正常。把一切都看成是正常显现，就行了。一切随缘，来了就来了，走了就走了，让它自自然然的。来了也没什么，走了也没什么，很正常。

缘聚就有了，缘散就没有了。即使有了，也是暂时的；若是没有，也是暂时的。世间的这些都没有什么，在无数次的轮回中，我们既做过富翁，也做过乞丐。你没有必要去控制它，它是自然规律，也可以说是自然的显现，你想改变这些是改变不了的，你想控制这些也是控制不了的。既然如此，我们又怎么改变命运呢？主要是改变心态。心不动，心能保持平静，你就是快乐的，你就是圆满的！

丑二、喜赞忧毁不合理：

若有人毁我，赞誉何足喜？
若有人赞我，讥毁何足忧？

在一切对境中，心要保持平静。即使有人赞叹，也没有什么可得意的，因为还有诽谤和讥毁。即使有人讥毁你，也没什么可伤心的，因为还有人赞叹你。

不可能人人都赞叹你，不可能人人都喜欢你，你不要希求太高了。若希望人人都喜欢我、赞叹我，这是不可能的事。伟大的佛陀已经功德圆满了，但是也并非人人都赞叹他、喜欢他，也有很多人讨厌他，甚至诋毁他。是不是佛也有问题？是不是成佛了以后，还要遭受痛苦和不幸？不是。成佛了以后，佛把一切都看透、看明白了，所以他的内心是不动摇的，他觉得这都是很正常的。有人赞叹是正常的，有人诽谤也是正常的；有人喜欢是正常的，有人讨厌也是正常的。身边的这个人一会儿高兴，一会儿不高兴，一会儿跟你嘻笑，一会儿又跟你打骂……这都很正常。看一切都正常，这就是解脱。

当有人赞叹我们时，你为什么不去想想那些诽谤你、讨厌你的人呢？为什么要这样做呢？因为我们要保持心的平和和冷静，所以这个时候要这样思维和训练。否则，我们就会得意忘形："有人喜欢我，有人赞叹我……"自己高兴得不得了。其实，没有什么可得意的，还有那么多人讨厌你，还有那么多人诽谤你呢！即使他现在赞叹你、喜欢你，也是无常的；也许明天就会开始讨厌你、诽谤你了。所以，一切无常，你心里要有数。真的，自己心里有数就行了，一切都有所准备，不管他现在如何，我知道他肯定是会变的，这就是解脱。虽然我们逃避不了，但是我们可以从心里做好准备！

当有人讨厌我们、诽谤我们的时候，我们又伤心得不得了，情绪又开始很低落。不用这样，没有事的。这个时候你去想想那些喜欢你、赞叹你的人，"还有那么多人喜欢我！还有那么多人赞叹我！没事。"这样思维的时候，心就平静下来，就没有事了。你觉得有事就是有事，你觉得没有事就没有事。开心的时候别太得意，还有痛苦的时候；痛苦的时候也不要太消极，因为还有开心的时候！所以，一切都是过程，也可以说一切都是一种自然现象。

癸三、断除贪无能为力之他利：

有情种种心，佛亦难尽悦，
何况劣如我，故应舍此虑。

世间的凡夫信解千差万别，甚至佛陀也没有办法让他们欢喜、满意，更何况像我这样恶劣的人了，因此应该放下交往俗人的念头。

比如提波达多、善星比丘等，佛是全心全意利益他们的，但是他们反过来还伤害佛、诋毁佛，障碍佛的事业，给佛制造种种违缘，佛对此也没有办法。这就是告诉我们不要太执着了。“佛”指什么？佛并非指某一个人，而是指功德圆满、智慧圆满。你的功德圆满、智慧圆满了，到那个时候也是一样，没办法让众生都高兴，没有办法让众生都满意，因为众生有自己的业，有自己的烦恼。

对有缘众生来说，佛是万能的；对无缘众生来说，佛是无能的。这是不是佛的问题？不是佛的问题，而是众生的问题，众生有业，众生有烦恼。犹如一间黑屋子里没有阳光，这是不是太阳的问题？不是。为什么这里没有阳光呢？因为门窗都关得严严实实的，所以阳光照不进来。若是把门窗打开，阳光立刻就照进来，黑屋子瞬间就亮堂了。同样，若是众生有福德、善根，佛的这种加持力量立即就到了。

法缘也是如此。佛法是如意宝，大圆满法对末法时期的众生来说是唯一一个能够即身成佛的方法，但是很多人都不信，也不学。那么，是不是这个法有问题？是不是不该学啊？不是！若是人人都能遇到，若是人人都能得到，人人都能接触到，人人都能修行，就不叫珍贵稀有了。这个法珍贵稀有，不是人人都可以得到的，不是人人都可以修习的，珍惜吧！他不信是他自己的问题，他不修行是他自己的业障，没有办

法。这个时候我们应该替他忏悔，应该为他发愿，希望他早日有这个福报，早日能修持大圆满法，成就大圆满法。

大家应该思维：这是我宿世修来的福报、善根啊！为什么要这样想呢？这也是锻炼心态的一种方法，也是让自己满怀喜悦的一种方法。如果你能珍惜，觉得自己太有福报、太有善根了，内心充满了信心和欢喜，在这样的状态下容易开悟。否则，若总是不相信，认为自己没有福报和善根，看不起自己，对自己没有信心，以这样的心态不可能开悟、见性。我之所以经常跟大家讲这些法门的功德，希望大家能珍惜自己的福报，就是这个意思。

即使你成佛之时，功德、福德和智慧都圆满了，你也没有办法让所有的众生都欢喜，也没有办法让所有的众生都得到满足。

睥睨穷行者，诋毁富修士，
性本难为侣，处彼怎得乐？

这个偈颂也可以这样解释：为什么说没有办法取悦他们呢？比如，也许你想："我若是贫穷得一无所有，世人会不会喜欢我？这些凡夫会不会赞叹我？"不可能的。这个时候，他们就看不起你，开始轻视你。"那么，如果我富裕，我事业有成，这样是不是这些世人就会喜欢我，赞叹我？"不可能。这个时候，他们更看不惯你了，"你看这个贪官污吏"，然后又开始诋毁你。穷也不行，富也不行；好也不行，坏也不行。所以，你没有办法让他们都满足，没有办法让他们都高兴。

其实，这也没有什么，凡夫的本性就是这样，所谓的世间就是如此，没有什么可大惊小怪的。无论是喜欢还是讨厌，无论对我赞叹还是诽谤，都是正常的。如果自己不去执着、



不动心，赞叹没有事，诽谤对你也没有什么影响。

我们现在自认为："如果有他人的赞叹，自己的命运和运气就能好；如果别人诽谤，自己做事可能就不顺利。"其实不是这样的，你顺利与否、成就与否，要看你自己的善根和福报，和他们是没有什么关系的。若是你自己有福报、命运好，别人怎么诽谤你或阻碍你也没有用。若是你自己没有福报，他人怎么赞叹你、表扬你也没有用。

如果你贫穷、一无所有，世人又看不起你了，甚至会诽谤你。如果你富裕，有一些世间的成就，他们也一样不满意。归根结底，无论任何时候，你都没有办法让他们都满意，没有办法让他们都高兴。

如来曾宣示，凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

十方三世一切诸佛异口同声地说：作为一个凡夫，如果自己没有胜过他众，心中就会闷闷不乐，因此切莫与任何凡夫为友。也就是说，不要贪爱、贪着，不要亲密地接触他们。

你要看透凡夫的这种本性，自己不要太痴迷，不要太执着，心里有数、不上当、不落入陷阱就行了。你一定要看清楚，自己一定要保护好自己，把握好自己，这样就可以跟他们玩轮回的游戏了，这就是乘愿再来，这叫救度众生。

思考题：

1、名闻利养都是舍弃性的，最终都要舍弃，那么我们积累的善根、福德也要舍弃吗？

2、佛说"有赞叹就有诽谤"，那么我们在这样的对境面前应该保持什么样的状态？

《入行论讲记》（总第七十四讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（5）从寂静处功德的角度教诫依止寂静处，首先当于静处生欢喜：

① 了知寂静的标准，明确目标。

今天接着讲《入菩萨行论》。

前文从愦闹过患的角度劝诫要远离愦闹，接下来是从寂静处功德的角度教诫依止寂静处。

辛二（从功德角度教诫依止静处）分三：一、于静处生欢喜；二、断除于彼不喜之因；三、教诲依止静处。

壬一（于静处生欢喜）分四：一、向往静处之友伴；二、向往静处之住所；三、向往静处之受用；四、向往心之功德。

癸一、向往静处之友伴：

要远离愦闹，依止寂静处。寂静有身寂静和心寂静。身寂静是身要远离闹市，心寂静是心要远离欲望。身、心依止了寂静就远离了闹市，也可以说远离了欲望。这里讲，一个修行人要依止寂静，身要寂静，心也要寂静。寂静这里有四种情况：一、身寂静，心也寂静；二、身不寂静，心也不寂静；三、身寂静，心不寂静；四、身不寂静，心寂静。

第一种情况，身寂静，心也寂静。身远离了闹市，心也远离了欲望。比如龙钦巴大士、密勒日巴等大德，一直住在深山、森林里，身远离了闹市。他们内心没有欲望，把世间的一切都真正看破、放下了，心也寂静。若是身寂静，心也



寂静，这种人一定能成就，一定能圆满。

第二种情况，身不寂静，心也不寂静。现在大多数世人都是这样的。为什么身不寂静呢？因为没有远离闹市。为什么心也不寂静呢？因为心里充满了欲望，充满了贪心等。

第三种情况，身寂静，心不寂静。我们有些学佛修行人，虽然身寂静，远离了闹市，但是心不寂静。因为心里还有欲望，还有牵挂。虽然上山了，在寺院剃头了，出家了，身寂静了，但是心不寂静，还有很多欲望，有很多的牵挂。自己好好观察、观察自己。如果这样的话，虽然身出家了，但心没有出家；虽然身寂静了，但是心没有寂静。那这种人到底是不是依止了寂静处呢？不是。到底能不能成就呢？不能。主要是心要寂静。若是心不寂静，身寂静没有用，即使身寂静了，也是假的。心没有出家，身出家了，这叫逃避，叫放弃，根本不是放下，根本不是自在。

心寂静是最重要的。如果心寂静了，即使身不寂静也没事，也能成就。如果心出家了，即使身没有出家，也不要紧，也能成就。主要是心，佛法里强调的就是心，修行最要紧的就是心。

虽然身寂静了，但是心没有寂静，有没有功德？没有。因为心不是寂静的，心里还有欲望。龙钦巴大士在《三十忠告论》中云："佛像供物经论炉灶等，虽携所需行于寂静山，暂具用品争纷痛苦因，依无所需即是吾忠告。"若是在山上弄这个、搞那个的，这叫抛弃大家，建立小家。现在有很多人，虽然在山上，但是经常往山下打电话，问这个事、那个事，你这样做有用吗？"有用啊！这些都是有缘众生，我要度化他们呀！"若是你真有度化他们的能力，就不用通过电话了，通过神通吧，一观察就能知道，一忆念就能保护，根本就不用打电话关心，问这个、问那个的。问完以后，自己

在这里内心还不安，总是哭。这种人出家了还不如不出家，虽然身寂静了，还不如在家，还不如搞世间法，这样至少不会拿佛法造业，至少不会染污清净的道场，至少不会成为佛教的败类，至少不会成为佛教的油子。

有的人一剃度出家，就觉得自己很了不得似的。“我出家了，我是师父，必须要叫我师父。”若是有人没叫自己“师父”，心里就生气。什么叫师父？什么叫出家人啊？如果心不寂静，你是师父，是出家人吗？

这是第三种情况。这种情况很容易出现在我们身上，我们很容易变成这种人，自己好好观察、观察自己，是不是心寂静。

第四种情况，身不寂静，心寂静。虽然身没有远离闹市，但是心里没有贪心和欲望。比如很多现在在家身份的大成就者、修行人，他们身不寂静，没有远离闹市，有家，有工作，但是心寂静，心里没有贪心，没有欲望，以悲心和愿力度化众生，以悲心和愿力了缘了债。虽然身在家，虽然是世俗人，但是内心寂静，内心没有贪心和欲望。“若是这样，他怎么过日子啊？怎么去工作啊？”他没有贪心，没有欲望，但是有悲心，有愿力。

现在很多世间人认为：没有贪心，没有欲望，就没有动力了，就是消极的。不是的，有悲心和愿力，这个动力更大！若是真正有悲心、愿力，就像观音菩萨一样，有一千只眼，一千只手，昼夜不停，想尽一切办法度化有缘众生。千手千眼是种形容，形容她的悲心和愿力。

“哎呦！如果这样，我是不是不能生活，不能工作了？”不是，根本不用担心。这样你会生活得更好，工作得更好：只有付出，不求回报；只有奉献，没有占有。为什么说更好呢？因为只有付出，不求回报时，回报才是无止尽的。



世人都是求回报的。若是得不到回报，就没有动力，就不做了。但是大成就者只有付出，不求回报，他的付出是没有止尽的，没有停止的时候，所以回报也没有穷尽的时候。他只有奉献，不求自己要获得什么。

其实我们要获得解脱，要获得佛果，有这样的想法也是错误的，有所求就有欲望，你不求才会有。你不求解脱、不求佛果的时候，就是解脱，就有佛果。

虽然心寂静，但是身不寂静，这样有没有过患？不要紧，若心寂静了，心不受外在的影响，不受世间的束缚，身也就寂静了。虽然没有远离闹市，没有离开自己的家，但是心寂静了，所以身也寂静。若是心不寂静，身寂静也没有用，实际上身还是不寂静。

很多在家修行人真的非常渴望解脱，非常精进。他们认为："我们没有到山上，也没有在寺院，没有远离闹市，是不是不能成就啊？"不要担心，能成就。尤其我们是大乘修行人，虽然在红尘，在世间，但是一切都可以转为道用。因为大乘佛法里有很多方便法门，尤其修金刚密乘，更是这样。若是一切都能观为清净，当下就是寂静，当下就是成就。

小乘里强调，先要身远离闹市，然后心再远离欲望；大乘佛法强调的是"烦恼为菩提"，一切转为道用。尽管身不远离闹市，心也很难远离欲望，但是大乘佛法里有很多不共的窍诀，通过这些窍诀，即使身没有远离闹市，心也可以远离欲望。

若心里没有欲望，虽然身没有离开红尘，也没有事。所谓的出离心，主要是断除对世间的贪欲。心出家了，断除了对世间的贪欲，也可以说没有欲望了，即使身不出家，也是有出离心。若心出家了，心寂静，即使身不寂静，也没有事。只要心出家，身不出家不要紧，但是能不能做到这一点，这

是个问题！按一般的程序是做不到的，但是大乘佛法里有很多和小乘不共同的窍诀，“一切转为道用”，“烦恼为菩提”，这都是窍诀。

说实话，在小乘里这些窍诀很少，所以他们是要远离闹市的。佛刚开始讲的别解脱戒，都是小乘法。当时佛的弟子和眷属，基本上都是出家修行的。大乘佛法里是“烦恼为菩提”，烦恼转为菩提；密宗里是“烦恼即菩提”，烦恼本身就是菩提。都是要断烦恼，但是方法不同。比如说毒药，对于没有能力的人，毒药就是毒药，不能碰，一碰就完了；但是对于有能力的人，他有诀窍，可以把毒转成药，这样就可以喝，可以用了；对于更有能力的人，直接喝毒药也没有事，对他来说那不是毒药，起不到毒药的作用。

现在，真正的大乘修行人，尤其是修密法的人，少之又少。“哎哟，我在修密法，我在修金刚乘……”那你是怎么修的？“我在念咒”，“我在修本尊法……”你念咒是怎么念的？修本尊是怎么修的？只在表面上念个咒语，念个简单的仪轨，是不是就 OK 了？其实，有没有念咒，有没有修持仪轨，就看你内心的见解有没有达到那个层次。

见解是最重要的，乘的次第或道的次第，是以见解划分的，不是以行为划分的。有见，然后有修，最后有结果——最终的成就。见是基础。若修小乘法，其真正的见是无我的正见，也可以说是证悟人无我的智慧，但是出离心是基础。大乘则分菩萨乘和金刚乘。菩萨乘以愿、行菩提心为基础，在这个基础上有空性的见解，有证悟空性的智慧；金刚乘的基础和菩萨乘的基础是一样的，也是以愿、行菩提心为基础，还要有大光明的境界和大空性的空性见——它不只是空分，还有明空不二的见解，尤其是对明分，对大光明的境界要有所了解，即使没有真实的见解，也要有相似的见解，否则根



本谈不上修密法，这都是很重要的。

有没有剃头不重要，有没有披袈裟也不重要，见解很重要。很多人一出家，一披上袈裟，就傲慢了。没有什么可傲慢的，自己应该好好观察自己，说不定自己最后会成为佛教的油子，就是拿正法也无法调伏。佛菩萨、具德的上师们都不怕所谓的魔，不怕所谓的鬼，就怕佛教油子。魔王波旬不可怕，妖魔鬼怪不可怕，这些都是可怜众生，都不是恐怖的对象，不要害怕。但是魔有心魔、外魔，心魔不得了，外魔没有事。因为心魔不起，外魔不现。那些妖魔鬼怪，都是我们宿世的父母，都是可怜的众生，有什么可害怕的？这都没有事。

所谓的刚强难化，是不是天天杀生、喝酒、吃肉、不听法、不修法？不是。真正刚强难化的是佛教油子，佛法对他们也没有办法。表面上什么都会，理论上都懂，但是内心充满了傲气，谁都看不起，对这种人佛法就没有办法了。即使是天天喝酒吃肉的人，也没有事，可以找个机会，用些方法，一定能度化；再不行就等机缘，一旦机缘成熟了，一定能度化。但是对佛教油子就没有办法了，表面上的东西，理论上他都懂，但是和他无法沟通超越的境界，对这样的人就无法度化了。

我们都应该好好反省自己，观察自己，不要让自己成为佛教油子。

对我们而言，最好要做到第一种，即身寂静，心也寂静。身寂静，在山上、寺院中，天天跟这些野生动物打交道，跟这些野草、野花做伴，天天能呼吸新鲜空气，舒心悦意；更要紧的是心寂静，没有贪心，没有欲望，内心更清净，更自在。

如果虽然剃度出家了，但还总放不下红尘，放不下世间，

白天念，夜间想，就没有意义了。有的人心里昼夜想的不是佛，不是菩萨，而是亲人、儿女，你的这种牵挂和贪恋会伤害他们的，这是害己害他。只有你不牵挂，不贪恋，才能真正保护他们。就如《极乐愿文》中所讲的，往生到西方极乐世界的时候，你就可以天天保护家人、关照家人了。为什么呢？因为没有牵挂了，放下了；没有贪恋，已经断掉了，所以就能关照、保护他们了。否则，如果你没有放下，死后你就不能往生西方极乐世界，而会变成王鬼，只要一想到要保护这些家人，他们就会遭受灾难，就会受到伤害。之所以会这样，就是因为你有牵挂，有贪恋。所以，你们现在在山上，如果真想保护他们，就放下牵挂，放下贪恋。能不能听进去啊？很多人好像听不进去。你要理智一点，牵挂是害他们，不牵挂才是真正的护佑、利益他们。

到我这里来的，很少是因为犯戒、造业而求忏悔的，更没有因此而痛哭的，大多数都是因为家里有事了，而来求啊、哭啊，真是颠倒！所以，我现在不太想见这些人。没人来忏悔，也没人来做法供养，只有来求这个、求那个的。

既然大家已经在寺院了，甚至已经剃度、穿上袈裟了，能不能学会放下啊？即使心里放不下，但是也要装一装啊！没办法，刚开始能装出来也行，一步一步来么。虽然心动了，但表现上不当回事也行，也是一种表法。但若是自己也像凡夫一样，接到电话后，跟那些家人一起着急，跟那些世人一起伤心、难过，能解决问题吗？如果能解决问题也行，但是解决不了问题啊！不是给大家讲过嘛，作为一个出家人、修行人，家里有事了，朋友有事了，在电话里听到了，或是亲眼看到了，应该先稳重、稳定下来。然后，慢慢开导对方："没有事，一切无常；没事，都会过去的……"应该这样劝才对。但是，你们总是说："完了，天塌了，地陷了，怎么



办啊？那我看看吧，去问问，去求求。”学佛不是求的，而是内心有智慧。

当遇到问题，遇到对境时，自己应该先淡定下来，然后很理智地去解决、去面对，这就是学佛。你们把佛当神去求，那叫神道、外道。我们不能跟那些世人一起犯这种错误啊！作为出家人，作为修行人，不能和那些普通的世人、凡夫一样！在对境面前若是和他们一样，你就跟他们没有什么差别了。

有很多同修道友还无法离开红尘、世间，但是也不要紧。很多人都认为：“若是不剃度，不出家，就不能成就……”这种观点是错误的。剃度出家也要靠机缘，没有这个机缘也不要太勉强！我们学佛人要放下，不是要放弃。放弃是解决不了问题的，所以说放弃是罪过。“那我在家里，以这种身份，到底能不能成就？”能！你好好地、认真地学修佛法，这是最重要的。

我们应该拿佛法对照自己，改变自己。我们有一句法语：“发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。”发现错误，改正错误，都是要靠佛法的。依佛法去发现自己的错误，依佛法去改正自己的错误。佛法是智慧，佛法是真理、真谛。以它为镜子而发现的错误，才是真正的错误；以它为镜子而改正错误，才是真正地改正错误。如果你不以智慧、佛法为标准，即使你发现了错误，也不一定是错误；即使你改正了错误，也不一定能真正地改正。很多世人所确认的错误，不一定是错误；他们所认为的改正错误，也不一定是真正的改正错误。所以，我们必须要依佛法、依智慧，不能跟世人学，一定要跟佛学。

所谓“依智不依识”，识是错误的，而智慧是正确的。所谓“依法不依人”，把佛法当镜子照自己，把佛法当妙药，

治疗自己的贪嗔痴等疾病。无论你发现错误，还是改正错误，都要靠佛法。

我们要跟佛学，不能跟世间人学，二者是境界、观点上的差别，不是形状上的差别，更不是身份上的差别。乞丐里有佛，国王里也有佛。佛和凡夫境界不同，一个是平等的，一个是分别的；一个是不执着的，一个是执着的。二者看待事物的观点也是不同的，一个是清净的，一个是不清净的；一个看问题是客观的，一个看问题是不客观的。佛是寻找诸法的实相和真理的，是以实相、真理说话，不是以自己的观点说话。

在家一样可以成就。无论你是在山上，还是在山下，无论你是出家身份，还是在家身份，都一样要以佛法、智慧去发现自己的错误，去改正自己的错误。发现和改正错误都是有过程的，不可能一下就都发现和改变，但是有那么点儿发现和改变也可以。虽然改变得不大，虽然只发现了一部分错误，也没有事儿。只要有改变，有进步，就可以了。

作为一个学佛人，作为一个修行人，应该重视！日日有改变，日日有进步，这是上等修行人。自己看看能不能达到这个标准，如果能达到是最好的，就了不得了。月月有改变，月月有进步，这是中等修行人。如果自己能达到这个标准也不得了，真的。年年有改变，年年有进步，这是下等修行人。如果自己能达到这个标准也行，也能成就。还有一种就是没有进步，没有改变的人，这种人就是木棍、石头，木棍拉不长，石头泡不开！若是自己是这种情况，就完了，这是最可怕的！

学佛修行不能每天糊里糊涂，应该有个标准和目标啊！有的人根本没有标准，没有目标，每天唯有吃喝拉撒，想吃吃，想喝喝……真的，这就是混日子，这叫做虚度光阴！每



天修法、打坐也是如此，没有什么标准，也没有什么目的。到时间了，就去上早课；到时间了，就去上晚课；到时间了，就在那儿坐坐；到时间了，就在那儿念念……这也叫混日子，这也叫虚度光阴！“我天天上课，天天打坐修法，怎么叫混日子呢？怎么叫虚度光阴呢？”是啊，因为你没有标准，没有目标。上早课的时候，一开始就打妄想，直到最后；上晚课的时候也是，一开始就打妄想，直到最后；上座也是，一上座就打嗑睡，一直到下座。早上是这样，晚上也是这样……这种人是不会有进步的，这种人是不会有改变的。

真的，大家能不能不这样啊！你要克服和对治这些习气啊，若一点都不去克服和对治，你永远都会是这样的。即使你心里也想解脱，也想有所成就，但是如果你不去克服和对治这些习气，没有用！为什么无始劫以来到现在，我们还在六道中轮回？就是不肯克服自己的习气，不肯对治自己的习气啊！

你现在已经学佛修行了，就不能随顺自己的烦恼和习气了！无论是上课，还是打坐修行，都应该思维：“昨天我是那样的，今天我一定要做到这样……”“上早课的时候，我打了很多妄想；但是做晚课的时候，我可不能这样……”

有的人说：“学佛修行，难道不是要自由自在吗？”是要自由自在，但那是让你超越自己的烦恼和习气。只有完全降伏烦恼和习气的时候，才有自由自在，才是自由的，才是自在的。若是被这些烦恼束缚着，被这些习气控制着，哪有自由啊，哪有自在啊？想自由自在是不可能的。修行是要自由自在，但什么叫自由，什么叫自在？该干的活不干，“不是要自由自在嘛”，不想干就不干了；今天要上课，“不是要自由自在嘛”，不想上就不上了……这不叫自由自在，这叫懈怠、懒惰。

真的，我说的是实在话，若是真正想改变，真正想成就，就要克服这些习气。要做到这一点，没有那么容易。这些都是无始劫以来的习气，不是几十年的串习，而是无数劫中的串习。几十年的串习都很难改，更何况要改无数劫的串习，能不难吗？所以说，如果没有佛法，根本改变不了，如果没有智慧，根本就没有办法超越。但是，我们有幸遇到了佛法，我们有幸习得了智慧。尽管习气根深蒂固，尽管串习的时间很长，但是依佛法、依智慧，也可以彻底改变。难道大家不觉得自己幸运吗？

佛法太伟大了，这不是在嘴上说说而已，而是真正发自肺腑。虽然自己没有什么成就，但是现在知道佛法是不假的，佛法是真正伟大的，因为它能改变人的内心，这是很难的啊！金钱办不到，再大的权力和势力也没办法办到，包括有再大的神通、神变也没办法做到，只有佛法，只有智慧，才能改变人心，才能解决心灵上的这些问题！不用说真正有成就，真正有圆满的佛法，哪怕只是稍微了解和知道了其中的一点儿，内心也是快乐无比，充满欢喜，真的！

所以，什么都不重要，佛法最重要；什么都不重要，修行最重要！若是有佛法，有修行，一切都 OK 了！若是没有佛法，没有修行，一切都是徒劳无益的！所以，我们真的有幸啊，得到了人身，闻到了佛法，还有这么好的学佛修行的机缘，大家要珍惜。不要想太多，不要搞这些没有用的，利用一切时间和一切精力去学佛法、修佛法。只有这样，今生才会圆满，来世也会圆满，生生世世都会是圆满的！

这种机缘不是谁都有，这种机缘不会长久！“没事，今年有事，明年开始；没事，今天有事，明天开始……”不要一拖再拖，拖就是错！拖就是懈怠。你拖到明天，明天还是如此，再拖到下一个明天，下一个明天仍然如此……这样永



远拖下去，永远都是“明天”、“明年”……所以，大家要活在当下，要把握当下！能活在当下，能把握当下，那就行了。

思考题：

1、既然修行人要远离闹市，那么怎样利益众生?

2、既然修行人要依止寂静处，那么在家人怎样修行?

《入行论讲记》（总第七十五讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（5）从寂静处功德的角度教诫依止寂静处，首先当于静处生欢喜：

② 思维向往静处之友伴、住所、受用、心之功德等寂静处功德角度而生欢喜；

③ 阐述当断除对友伴、住所、受用等一切贪着之理。

今天接着讲《入菩萨行论》。

只有自己喜欢寂静处，才会去寻找寂静处，依止寂静处。所以，首先要明白依止寂静处的功德，对寂静处生起欢喜心。否则，不会去寻找寂静处，也不会依止寂静处。

壬一（于静处生欢喜）分四：一、向往静处之友伴；二、向往静处之住所；三、向往静处之受用；四、向往心之功德。

癸一、向往静处之友伴：

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

“林中鸟兽树，不出刺耳音”：在自己没有一定的修行和定力的时候，还是要寻找如山洞、森林等寂静处。在这样的寂静处，以各种鸟类、野兽、草木等为友伴，它们不会说是非，也不会搞是非，就没有“刺耳音”，这样自己的内心也容易平静。

若是在红尘，跟凡夫在一起，经常会听到自赞谤他等很



多是非，这些“刺耳音”会影响自己的心情，也会影响自己的修行。所谓的“刺耳音”，也包括绮语、恶语等，泛指那些会令自己受到影响，心容易散乱的话题。

尽管应当依止山洞或森林等寂静处修行，但是先要有足够的闻思，这样做才是比较如法的。现在有很多这样的人，自己没有足够的闻思，没有生起真正的定解，在这种情况下，到山洞、森林，或者寺院，去闭关修行。有些人到了寺院，也不愿意闻思，就想闭关或者禅修等。其实，这样做没有多大意义。真正到山洞、森林、庙里闭关修行时，不用再背那么多书，也不用再背那么多仪轨，对这些应该都了如指掌，已经有一定的定解了，才可以这样做。有的人就喜欢闭关修行，但是如果你不明佛理，也没有任何定解，这样闭关修行没有多大意义，也不会有任何成就；还有些人不闻思就打坐修法，这样做也没有多大意义。

必须要有足够的闻思。我们经常说闻慧、思慧、修慧，先有闻慧、思慧，然后才有修慧。若是没有闻思，不会有修慧的。在有正确见解的基础上，才会有真正所谓的修行，否则是不会有的。仅仅口头上念念咒，念念佛号，这不叫修行，因为你内心里没有生起正见，没有生起定解。

首先你要有生起次第和圆满次第的见解。圆满次第有有相圆满次第和无相圆满次第。无相圆满次第指的是大空性，刚才讲的就是无相圆满次第。你要有证悟空性的智慧，在这个基础上，才会有生起次第。生起次第是不离圆满次第的，圆满次第也是不离生起次第的。即使你已经观出坛城或本尊，有那种境界，但若是你没有证悟大空性，没有空性的见解，这也只是空中楼阁而已，最后你会成为邪魔外道之类，不会有真正的成就。

现在有些人说：“修本尊法嘛，可以念一些咒，直接观

坛城或者本尊……”也有这样进行修持的。但是，如果你没有圆满次第的摄持，只观佛、观本尊，尤其是观那些愤怒本尊，不但不会有真正的成就，反而会变成恶魔。出现这种情况的不乏其人，这都是很不好的。如果仅仅修生起次第，要真正修到那种境界也是非常难的，即使通过努力、精进修行而达到了，若是没有圆满次第的摄持和基础，容易变成恶魔或者鬼之类的。所以你想真正成就本尊、成佛，必须要在空性的境界中才会有这个结果，否则是不会有的。

我们念阿弥陀佛、念佛号也是如此。如果没有因果正见、轮回正见、无我和空性的见解，只念佛号，不会有什么成就的。

所以，大家要先明理，在相续中生起定解，这是非常重要的。当自己有这些定解，没有疑惑，已经很坚定的时候，可以到山洞、森林或寺院闭关，依止这样的寂静处去修炼。在有一定的成就的时候，还是要回到红尘，回到世间，利益众生。否则，你总是在山洞、森林或者寺庙闭关修行，也利益不了众生。

“伴彼心常乐，何时共安居”：自己明白佛理以后，若是有机缘，刚开始修行的时候，可以到森林、山洞或清净的寺院闭关修行。到了这些殊胜的寂静处，以动物作为友伴，内心自然就能安静，就能欢乐。

自己先了解依止寂静处的功德，然后对寂静处、对这些殊胜的修行场所有向往或欢喜心，心里就有这种渴望：“我什么时候能到寂静处啊？我什么时候能把这些鸟、野生动物、草木等作为自己真正的友伴啊？”



癸二、向往静处之住所：

我在前面也讲过，若身边多了一个凡夫，肯定就多了很

多烦恼，同时也会增长很多痛苦，所以没有什么意义。自己到了寂静处，没有凡夫做友伴，也就没有这些是非，可以把鸟类、野兽、草木作为自己真正的友伴。

何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？

这是向往寂静处之住所。到森林，坐在大树下；到深山，住在岩洞里；“无人寺”指清净的寺院。到了这些寂静处，抛弃以往的家庭等尘世，不再眷恋。

你到了山上，到了寺院，就不能再有眷恋，不能再有牵挂，不能总想着世间的事，总牵挂着这些亲人。反之，若仅身寂静，而心不寂静，这样还是不寂静的。既然自己已经上山了，甚至在寺院剃度出家了，该放下的应该彻底放下，一心学佛，这是很重要的。

何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

什么时候我才能义无反顾、无有挂碍地居住在谁也未执为我所、天然广阔的地方，不依赖任何人而自由自在地修行，无牵无挂？

癸三、向往静处之受用：

何时居无惧，唯持钵等器，
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

自己心里想：“什么时候我才能居住在寂静处，只有基本的资具，比如说三法衣（五法衣）、钵等，吃的是一些植物等，穿的也是别人用过的，甚至不穿衣服都是可以的？”

以前，密勒日巴在山上修法的时候，没有穿的衣服，无

忧无虑，无烦恼，不用防盗，不用担心这个，担心那个。我们现在在寺院，也算是依止寂静处，但是大家所拥有的资具是很丰富的。

癸四、向往心之功德：

何时赴寒林，触景生此情：
他骨及吾体，悉皆坏灭法。

什么时候我才能到尸陀寒林（如天葬台等），看着那些尸体，心里如是观想："他人以前的骨骼、扔在尸陀林的尸体，与我的这个身体一模一样，没有什么区别，都是最终坏灭之有法，都是无常的，都是不净物"?

这样观想，可以断除对身体的贪着。

壬二、断除于彼不喜之因：

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

自己的灵魂离开肉体以后，这具尸体被扔在尸陀林中，因为腐烂而散发出臭气，连那些狐狸、豺狼等众生都不愿接近，更不用说其他人，包括我们的亲人了。

我们的身体最终会变成这样的一个东西，所以也没有什么可贪着的。

孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？

这个身体生下来的时候就是骨肉相连的，但最终也会支离破散，其他那些如亲朋好友相互别离，就更不用说了。

身体不值得我们贪恋，我们身边的这些亲朋好友也不值得我们贪恋。所以，要放下对身体和亲朋好友的贪恋。如果



不贪恋，利用这个人身可以做很多有益的事情，通过这些亲朋好友，也可以利益很多众生，这样才是有意义的。但若是贪恋这些，就是没有意义的。

生既孤独生，殁复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？

生的时候是孤身一人，死的时候也是孤独一人，我的痛苦他人无法代受，即便是亲戚朋友也无法代受，只有自己一个人独自承受，障碍善法的这些亲友又有何利益呢？

若你总是牵挂这些所谓的亲朋好友，总跟他们在一起，就会影响自己的修行，也会影响自己承办究竟的利益，所以这些亲朋好友、家亲眷属都没有什么可值得留恋的，没有什么可贪着的。

如诸行路客，不执暂留舍，
如是行有道，岂应恋生家？

譬如，行途中的旅客们不会执着暂时的落脚处。同样，无论是我们的身体，还是我们所拥有的财产、亲友，也都是暂时的。我们的身体是暂时的，就像旅店；我们的神识是暂时的，就像游客。我们的亲朋好友，也是暂时的。今生是亲朋好友，但不可能永远是亲朋好友，来世可能就会变成仇人、敌人等；今生的仇人、敌人，到了来世，可能会变成我们的亲人。我们的住所，我们所拥有的财产也同样都是暂时的。

所以，没有什么可留恋的，应当断除对这一切的贪着。

壬三、教诲依止静处：

迨及众亲友，伤痛及哀泣，
四人掮吾体，届时赴林间。

我们在还没有死之前，应该趋往寂静处修行。等到死亡来临之时，四个人扛起我的尸体，送到尸陀林就可以了，没必要有很多亲朋好友围着大哭。

世间人都希望自己有病的时候，甚至在临终的时候，自己的儿女、亲友都在身边围绕着，伤心、难过地大哭。其实，作为一个真正的修行人，这时是不希望身边有人，尤其是不希望身边有这样伤心、难过的人，因为到那个时候这些都是障碍。

现在很多出家人总是担心：若自己生病了，身边没有人照顾怎么办；若离开这个世界的时候，没有人管怎么办。但对一个真正的修行人来说，那时特别希望自己身边没有亲人，没有人。有病了，谁也不知道；死在山洞里了，谁也不知道，这样自己可以安安静静地离开这个世界，不会受到影响，也不会受到干扰。

世人总是积累财产，希望有好房子，希望有很多钱，希望有人陪伴，其实到临终的时候，这些都是障碍。若是能放下也没有什么，但放下是非常难的，没有一定的修行，没有真正的智慧，根本不可能放下。也许你认为自己离开这个世界的时候，不会受到什么影响。你可能想不到，到了那种关键的时刻，放下非常难，根本不可能放下，这样的话，这些就会变成一种障碍。

作为一个修行人，尤其是作为一个出家人，临终的时候，身边的人应该越少越好，受用越少越好，否则到时候都是障碍。

无亲亦无怨，只身隐山林，
先若视同死，殁已无人忧。

与谁也不亲，与谁也无怨，只身一人居于寂静处，亲戚



朋友等看待我好像早已死去了，这样一来，即使在我真正死亡时也无人忧伤。

一个人在深山里，病了没人知道，死了也没人知道。无论你是小乘修行人，还是大乘修行人，这种精神必须要有。虽然一个大乘修行人可以不远离闹市，但是必须要有这种精神，也可以说必须要有这种境界。这样，你肯定不会有“有没有人管我”的顾虑了。

现在有的人为什么不敢出家？在山下也没有什么牵挂，自己完全具备出家的条件，但是却不肯出家，为什么？就是怕自己出家了，有病了谁管？死了怎么办？若是你心里真的有这些顾虑，说明你还不具备出家的资格，你不出家也是对的。尽管这些顾虑是多余的，但是它说明你心里还是放不下。

其实，这些取决于自己的福报。无论是有孩子，还是没孩子，若是你有这个缘分，到时候一定会有人照顾你，一定会有人管你的；若是你没有这个福报，你有几十个儿女也没有用，到时候一个也不会在你身边，你还是会一个人孤零零地离开这个世界。这个时候，你心里会更痛苦，更怨恨：“我养育了这么多儿女，但是到关键的时候，最需要人的时候，一个人也没有。”你若怀着怨恨离开这个世界，真的完了，这样还不如没有孩子，还不如没有养育过他们。尽管没有孩子，但是自己有这个福报，身边有人照顾，那时你心里肯定更快乐或者更感恩，在这种快乐的状态下，在这种感恩的心情下，离开这个世界，那多好啊！

我经常讲：“要活在当下”，意思是没有必要想那么多，没有必要想过去的事、未来的事，把握当下，让自己活一天快乐一天。若是这样过日子，这样活着，是最明了的，也是最自在的。也许世人会认为，这样天天没心没肺、傻呼呼的，活得很糊涂，活得不自在；其实并非如此，智者谓之“傻人

有傻福”。

四周既无人，哀伤或为害，
故修随念佛，无人扰令散。

临终前，身边没有人干扰，内心也没有牵挂，我也不会有因见到忧伤者而心情不悦，因此就能想到佛和菩萨，就能忆念佛菩萨了，不会因他人干扰而内心散乱。

作为学佛人，对佛菩萨并非没有丝毫的信心，但若是身边有这些人，一受到他们的干扰，就无法忆念佛菩萨了。有些人一心念佛，特别想往生，但若是临终时，身边有这些人，自己心里没有放下，念佛是很难的。阿弥陀佛肯定会来，但是你自己无法能够念佛，也就没法跟佛相应，没法知道佛的到来，没法得到佛的接引。

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

所以，应当只身一人住在环境优雅、琐事鲜少、舒心悦意、能息三门一切散乱的林间。自己若是能依止寂静处的话，心情自然就能愉快，内心自然就能平静，这些分别念、妄念自然就会息灭。

这里讲的都是寂静处的功德，主要是为了让我们对寂静处生起欢喜心。身要远离愦闹，依止寂静，这是修静虑、修禅定的基础、前行。

思考题：

1、依止山洞或森林等寂静处修行与闻思有什么关系？

2、不喜欢寂静处的原因是什么？如何断除它？



《入行论讲记》（总第七十六讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（1）略说“心除了思维善法以外，放下一切”之理；

（2）广说放下妄念，首先观察贪欲心果报可怕而当断除。

今天接着讲《入菩萨行论》。

前文讲了身要远离愦闹，依止寂静处。要对寂静处生起欢喜心，就要了解住在闹市的过患和寂静处的功德。

住在闹市区，修行就会受影响，受到干扰。了解了闹市的这些过患，才会对闹市、对世俗间生起真正的厌离之心。若是不去了解、思维这些过患，不可能生起厌离心，这样永远都不能远离闹市，远离世俗。

能依止寂静处，就能生起禅定。思维寂静处的这些功德，才会对寂静处生起欢喜之心，才会依止寂静处，才能真正依止寂静处。对寂静处生起欢喜之心，然后自己能够依止，这样才是真正的依止寂静处。若是对寂静处没有生起欢喜心，也不知道依止寂静处有何种意义和功德，虽然身在寂静处，但是心不寂静，也没有意义。若是对寂静处生起真实无伪的欢喜心，以这种心态去依止，这些欲望、所谓的妄念自然就会息灭，心相续中自然就会生起禅定的功德。

前面讲了身寂静和心寂静，心寂静是最重要的。若是心寂静，即使身没有离开闹市，也一定能成就；若是心不寂静，即使身在寂静处，也仍然会有很多妄想、欲望，这样也不会有真正的修行或成就。

若要心寂静，首先就要断除欲望，放下妄念。妄念越少，内心越寂静。

庚二（弃妄念）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

> **尽弃俗虑已，吾心当专一，**
> **为令入等至，制惑而精进。**

心除了思维善法以外放下一切，只是一心一意、千方百计使我的菩提心增上，为了以寂止入定、以胜观调柔而精进。

书上讲“心除了思维善法外，要放下一切。”我们也有一句法语：“除了学佛修行，世间的一切都要放下。”这二者是一个意思。

除了提起善念，保持善念，除了行善，除了学佛修行，其他的一切都要放下。有些人会有疑惑：“那是不是就不能生活，不能工作了？”不是这个意思。

若是你以佛法、以智慧去生活、工作，这本身就是学佛修行，最终能解脱，能圆满。我们为什么要生活？为什么要工作？就是为了解脱，为了圆满。若是你离开了学佛修行，就是离开了正知正见，离开了佛法、智慧，这样生活、工作不会快乐，也不会圆满。这样生活、工作，都是没有意义的，可以说是造业，也可以说是搞轮回，给自己带来的只有痛苦和烦恼。

出家也好，在家也好，各有各的生活、工作。作为出家人，弘法利生是我们的工作。无论是出家，还是在家，都不能离开佛法，离开智慧，这样才能达到目的，才能实现愿望，才是真正的生活、真正的工作，这样才是快乐的。

我们现在之所以烦恼、痛苦，就是因为我们不会生活，



不会工作。若是会生活、工作，结果肯定都是圆满的；但是我们不会生活、工作，所以结果都是烦恼的，不圆满的。如果你离开了佛法、智慧，生活和工作都没有意义了，这不叫真正的生活，也不叫真正的工作。

生活、工作不离学佛修行，学佛修行不离生活、工作。除了生活，除了工作，没有学佛，没有修行。生活本身就是学佛，工作本身就是修行。若是你离开了佛法，离开了智慧，你不会生活，也不会工作，这不是真正的生活，也不是真正的工作。生活、工作不离学佛修行，学佛修行不离生活、工作。二者是不矛盾的，是一体的。这就是佛法里经常讲的二谛双运。

所谓二谛双运的真理，通俗易懂地讲解，就是生活、工作不离学佛修行，学佛修行不离生活、工作，二者说一也是一，说二也是二。我们讲“二谛双运”的时候，讲到空分、现分或明分，这时是两个，但空性不离显现，显现不离空性，显现本身就是空性，空性本身就是显现，这叫二谛双运。同样，生活、工作本身就是学佛、修行，学佛、修行本身就是生活、工作。若是二者脱节了，没有圆融，这叫造业，也叫轮回；若是二者没有脱节，能够圆融，就是涅槃。涅槃是不烦恼的，轮回是烦恼的，这是差别。烦恼即轮回，涅槃即无烦恼，息灭一切烦恼是涅槃，有烦恼就有轮回。若二谛分开了，就是分别、执着，烦恼就是这样引起的；若二谛能双运，就没有烦恼了。

所以，心除了思维善法以外，放下一切。也就是说，除了学佛修行，其他世间的这些都随缘。随缘了就放下了，放下了才能随缘，都是一个意思。

这里可能还有这样的疑惑：“既然说‘除了思维善法以外，一切放下。’那么这个善法就不用放下了？”不是。看

似不能放下善法，其实善法本身就是放下。放下，叫善法；没有放下的时候，没有真正的善法。

“除了学佛修行，一切都要随缘。”也是如此来理解。难道学佛、修行就不能随缘了？不是，学佛、修行本身就是随缘。若是你不随缘，就不叫真正的学佛；你不随缘，也不叫真正的修行。

偈颂中讲“尽弃俗虑已”，所谓俗虑，也就是妄想。什么叫妄想？想过去的事，想未来的事，想现在的事。其实忆念、想本身没有错，但若是没有放下分别、执着，这才是错，这都叫妄念，都是没有用的。因为一切法都离不开无常的本性，都离不开因缘和合的真相。一切法都没有实质性，这就是因缘和合。比如，十个人聚在一起而成“团”，当这十个人散开时，就没有“团”了。所以，“团”只是我们以自己的分别念假立的概念而已。一切法都是如此，都是因缘和合的，都是没有实质性的，都是无常的，都在刹那刹那当中变化，实际上不存在。所以，你去分别、执着过去的事、现在的事和未来的事，都是多余的，这叫妄想。

我们可以向内观察自己：我们的思想没有停留过，我们的意念也没有停止过，它们都在想什么？就是东想西想，胡思乱想，都是妄想；想什么都想不透、想不明白，只是瞎想；看什么都没有看透，只是在那儿瞎评论。

不要增加自己的分别念，不要增加妄念，大家应该去寻找真相、真理。只有找到了真相，明白了真理，内心才能专注。什么叫转识成智？当你明白真相、真理时，意识就会变成智慧，尽管这个时候也想过去、想未来、想现在，但这是“智”，不是“识”，成为智慧了。之所以这样说，因为这个时候不会再迷惑了，你已经明白了真相、真理，心里有正知正见，这些都是智慧。很多人都认为，这个时候，思想和情



绪是不是都不能有了？不可能没有。有大海就有波浪，但是没有事，大海不影响波浪，波浪不影响大海。有大海、波浪，这都是正常的。大海、波浪，二者说一也是一，说二也是二。这是比喻，说明有心就有心的作用，但是这个时候，转识成智了。

有些禅宗的大师们讲："不知道上有天，下有地，中间有人。"这种状态似乎如同傻子一样，其实不是，这是不执着任何东西的意思。如果什么也不知道，那就不是成佛，而是成傻子了。这是不可能的事，成就的状态怎么能是这样的呢？若什么也不知道，不知道吃饭，不知道睡觉，也不知道走路……哪有这样的佛？

自己以寂止入定，以胜观调柔，精进修行，这是最重要的。我经常跟大家讲：学佛是最重要的，修行是最重要的，应该把学佛修行放在首位。这样一说，看似生活不重要，工作不重要，其实不是这个意思。无论是工作，还是生活，都不离开佛法，不离开智慧，这是最重要、最根本的。只有这样，你才可以解决生活上的问题，才可以解决工作上的问题，才能对治烦恼，解脱烦恼。你看，佛法重要吧！

很多人都不明白这点，一听说："学佛、修行最重要，其他的都不重要。"就又开始有偏见了："那是不是不能生活了？是不是不能工作了？"不是这个意思。

学佛修行是最重要、最根本的。无论在山上，还是在山下，无论是在家修行人，还是出家修行人，若是没有修行，没有智慧的话，都是烦恼、痛苦的；若是你有智慧，有修行的话，都是快乐的，都能圆满。若是自己没有修行、没有智慧，即使剃度出家了，内心里仍然充满了烦恼，充满了痛苦；即使身在这样一个清净的道场里，本应无忧无虑，但还是在自寻烦恼，自找痛苦——若是自己没有修行，没有智慧，在

哪里都一样烦恼、痛苦；若是自己有修行，有智慧，在哪里都一样快乐、圆满。所以，无论在何处，任何时候都不能离开学佛修行。

学佛修行是什么意思？就是不离佛法，不离智慧的意思。若离开了佛法，离开了智慧，就没有所谓的学佛修行。真正的学佛修行是三门不离佛法，不离智慧，尤其是内心。身和语是随心的。若心里有佛法、智慧，你的行为也是佛法，也是智慧的，你的行为不会造业，也不会犯戒；若是你心里没有佛法，没有智慧，即使行为上很精进，也没有用，实际上也都是造业的。

现在有的人表面上很精进，也很精通佛理，但是一会儿对这个人嫉妒，一会儿又对那个人傲慢，内心里充满了烦恼和痛苦。若内心有嫉妒心、傲慢心，本身就是一种痛苦，因为有烦恼的控制和束缚。犹如一个人被关在牢狱里，手和脚都被绑起来了，虽然没有对他做其他的什么事情，但是对他来说，这本身就是痛苦。

主要是心，内心里要有佛法，有智慧。也就是说，你的内心、观点、见解和世人都应该是相反的，你不能以世俗的眼光或者分别心去看事、做事，因为这都是错误的。

比如，世间人会想："我有病的时候，希望身边有人照顾。"而修行人则会希望："这时身边没有人照顾才好。"大家好好观察、观察自己：假设今天你生大病了，自己希望身边有人照顾，还是没有人照顾？假设你今天就要离开这个世界，即将面对死亡了，自己希望可爱的儿子、女儿以及亲朋好友在身边，还是不在身边？大家好好观察、观察自己，看看自己到底是怎么想的。

现在为什么很多人都不敢出家呢？就是担心：万一有病了，没有人照顾怎么办？其实，如果你真正超越，真正成就



了，当你面对死亡的时候，身边无论是有人，还是没有人，都无所谓了。若那时身边有人，没有事，他们干扰不了你，哭就哭呗，说就说呗，你已经自由了。自己知道：哭都是假的，说一大堆的话也都没有用，自己不会留恋，自由地走，不会受干扰，也不会受影响；如果那时身边没有人，也没有事，正好。所以，若真正超越、真正解脱了，就是这种状态。

但是，在修行刚开始的阶段要有出离心。因此，这时应该持“我不希望身边有人，不希望他们在身边”的想法，思维：“若这时身边有人，会影响我，会障碍我。”这是刚开始的一种基本的理念，最基础的一种修法。出离心是大乘、小乘共同的修法。大家都看看自己，如果你连出离心都没有生起来，心里就没有佛法，没有智慧了。

所谓智慧，就是对世出世间的一切法都看得很明白，观得很透彻。从时间上，无始无终；从空间上，无边无际。这正是佛的伟大之处！如果时间有始有终，空间有边有际，就是分别。心里有没有佛法、智慧，就要这样进行观察。

心里有佛法，有智慧，才叫学佛，才有修行，因为“佛”是智慧。有佛法、智慧，才可以对治烦恼、习气，才可以息灭妄想、分别。

大家都说：“我在修行，我要修行……”什么叫修行？你去对治烦恼、习气，放下分别、执着，这叫修行。若是你没有对治烦恼、习气，没有放下分别、执着，即使天天在那儿打坐、诵经也没有用，你没有学佛，也不是修行。所以，不要自己欺骗自己啊！别人欺骗不了你，别人糊弄不了你，自己才会欺骗自己，自己才会糊弄自己。有的人说：“别人欺骗了我，糊弄了我……”其实都是自己的善恶因果啊！这个因是你自己种的，这个缘是你自己结的，归根结底还是你自己的问题。若是你没有种这个恶因，没有结这个恶缘，怎

么会有恶果啊？不会有的。所以，别人不会欺骗你的，是自己欺骗了自己；别人不会糊弄你的，是自己糊弄了自己。

我们现在学佛都是在表面、形式上做，口头上说自己在学佛、修行，其实内心很傲慢："我学佛了，我修行了，我剃头了，我出家了……"如果学佛就是剃头，那太容易了。为什么要剃头？是断烦恼。为什么要穿袈裟？是要放下世间。若是你没有断烦恼，你剃头也是白剃，没有用；若是你没有放下世间，你穿袈裟也是白穿，没有用。剃头了，就要断烦恼了。烦恼是什么？是贪嗔痴。以什么来断？以戒定慧来断。

辛二（广说）分二：一、于欲妙生起厌烦；二、于静处生起欢喜。

壬一（于欲妙生起厌烦）分三：一、观察果报可怕；二、观察本体不净；三、观察因有害。

癸一、观察果报可怕：

现世及来世，诸欲引灾祸，
今生砍杀缚，来世入地狱。

舍弃妄念，主要是要断除欲望，无论是贪人，还是贪财，都一样要舍弃。贪欲心是轮回的根，会给我们的今生、来世带来灾难和祸害。

一切的灾难和祸害都来自于自己的贪欲心。我们经常怪那些鬼神、怨敌，认为是他们给我们带来了灾难，是他们让我们遭遇了祸害，其实并非如此。看似鬼神在伤害我们，看似怨敌在给我们制造障碍，这些都是一种假象，一种迷惑。自己的贪欲才是幕后黑手，它有很多诱惑我们的方式、方法。

看似鬼神在给我们制造障碍，看似怨敌在伤害我们，然



后我们就怨恨这些鬼神、怨敌，甚至去伤害他们，其实这就是一种诱惑。现在有些人以盲引盲："你家里有东西，身上有东西，要把他们赶出去。"其实，你能不能把他们赶出去？不能！但是你这个恶念存在了，这个心不好了，这些鬼神都有他心通，他们也是凡夫，心里肯定对你生嗔恨，这样你们又结上了恶缘，这才是恶性循环。你之所以会造这样的恶业，就是因为你有贪欲心，为了自己的利益，为了保护自己而导致的。这样的人现在特别多。有些人说："现在我皈依佛门了，不能再供这些鬼神了，只能拜佛，不能拜他们，只能供佛，不能供他们。"这叫"敬佛不敬众"，也是错误的。只有恭敬众生，才是真正地恭敬佛，但很多人都不明白这个道理，然后又去伤害这些众生。对怨敌也是如此。我们认为是他们在给我们制造障碍，就心生嗔恨，甚至以怨报怨，以牙还牙，去伤害他们，这样就又造恶业了。

其实，这些都是魔王波旬的诱惑，是我们贪欲的诱惑，别上当了！我们不能上魔王波旬的当，不能上欲望的当！佛已经告诉我们：这是他们的诱惑，这是他们给我们设下的圈套！真的，如果你钻进去了，就跑不掉了，很难跑掉。我执这个"魔王波旬"本身就是贪欲。

我们今生之所以会遇到这些灾难、不幸，就是因为有欲望，有贪欲。我们贪财、贪人，然后造恶业，因此遭杀，被束缚，受害。我们为了钱财或者所谓的爱人而不择手段，结果自己遭受了种种的灾难，这都是因为贪欲心。无论是追求财富，还是追求人，都是自私的，自己想独自霸占，难道这不是贪欲吗？很多人今生被抓、被杀、身败名裂、家破人亡等， 种种的烦恼痛苦、 灾难祸害都是因贪欲心造成的。 贪财、贪人本身就是一种痛苦，但是凡夫把苦当成乐，就愿意烦恼，就愿意受苦，不烦恼不行，不痛苦不自在。不仅今生

不幸，来世还要堕落地狱，堕落恶趣，要遭受无穷无尽的痛苦，这一切都是贪欲造成的。所以，我们要断除贪欲心。 贪欲心是想占有的那种心，“我要”，“这是我的”，这里面没有利他心，只有自私心。若是自私的，自己想得到，不想失去，就是贪欲；若不是自私的，就不叫贪欲，而是有利他心的。若想有利他心，就要放下自我。很多人都是找借口，说：“我是为了利益众生，我是为了恒顺众生……”这都是找借口。为什么？你完全放下了自我，才没有了自私心，这样才可能有真正的利他心；之前说“有利他心”也是假的，嘴上说是为了众生，其实是为了自己。你没有破除我执，没有放下自我，所以无论是行持善法，还是做功德，都是自私的，别的就更不用说了。

现在有很多这样找借口的人，口头上说：“我是为了众生，我是恒顺众生。”你就“恒顺”吧，到时候你看阎罗王能不能恒顺你。谁也欺骗不了谁，因为因果是不虚的！你造恶业或者行持善法，其实都是你自己的事，将来果报都是你自己要承受的，和别人没有什么关系。若是你造恶业了，将来是你要遭受恶果；若是你行持善法了，将来是你能得到利益，这都是你自己的事，谁也欺骗不了谁。

做人要表里如一，不能有当面和背后的差别，因为谁也欺骗不了谁，你自己的因果是不虚的嘛。很多人在别人面前，尤其在上师面前，装得都很清净、善良；跟道友在一起的时候还可以，跟上师在一起的时候就更可以了，但是一旦离开了上师，离开了道友，就不是那么回事了。作为凡夫，造业是正常的，但是可以忏悔。忏悔就是不覆不藏，但是作为凡夫，谁能做到不覆不藏啊？若是能做到不覆不藏，业障就消除了，不覆不藏本身就是消业。

《大圆满前行引导文》中有这样一个公案：一次，奔贡



甲格西到一位施主家里的时候，施主们都到外面去了。他看到茶叶袋里有好茶，心想："我没有茶叶，不如趁机偷一些，留着以后住山修行时用。"当他把手伸进茶叶袋里时，立即以正念摄持，于是，他大声呼喊施主们："这里有个坏人正在偷茶叶，你们快来把他的手砍断。"若是将公案里的奔贡甲格西换成我们自己，肯定做不到这样。我们能提起正念，能停止这种行为就不错了，根本不可能这样大声告诉众人。其实，我们这种想隐藏、隐瞒的心，本身就是一种过失。

以前佛在世的时候，为什么有那么多的成就者呢？因为他们没有隐瞒心。若是犯戒了，一见到佛就会说出来，有什么事就说什么事，不会有一点隐瞒。他们的思想多单纯，内心多清净啊！

其实，犯错误、犯戒不怕，因为都是凡夫，不犯戒是不可能的，不犯错误也是不可能的。只要能够不隐瞒，就可以了。佛关于戒律方面，讲了三个层次的内容：第一，怎样受戒；第二，受戒后应当怎样保护戒体；第三，万一犯戒了，怎样去弥补与恢复戒体。并非任何人都可以得到戒体。得到戒体是有方式、方法的，通过这些方式、方法去受戒，才能得到戒体。

得到戒体以后要保护戒体。保护戒体也是有方式、方法的，你以这些方式、方法去保护戒体，才能保护住这个戒体。佛讲了堕罪之四门，也就是犯戒、造业的四种原因：第一个是不明白；第二个是没有相信；第三个是烦恼重；第四个是习气重。若你不明白，可以学；若你没有深信，可以通过再三地思维、观察而生起坚定的信心；若你因贪心、嗔恨心等烦恼特别强大、强烈而难以对治和克服，或者因无始劫来的习气深重而不知不觉地造业、犯戒，这样，就要去降伏烦恼、习气，这要通过修行慢慢解决，不是一下子就能做到的。比

如，罐子里的葱容易倒出去，但是里面的葱味儿要慢慢才会散除。烦恼犹如大葱，习气就如同葱味。习气更难改，断掉习气是有过程的。

对自己所犯的错误要不覆不藏，哪怕在佛面前或在上师面前能做到也行啊，但是很难做到。所以，大家要想彻底忏除业障，忏悔就要不覆不藏。

这里主要讲的是贪欲的果报。所有的不幸和灾难都是我执、贪欲引发的。如果没有破除我执，没有放下自我，那肯定就是自私的；若是有自私，就有贪欲。

思考题：

1、如果说“内心除了思维善法以外要放下一切”，那么善法就不要放下了吗？应该怎样理解才是正确的？

2、贪欲在今生来世会给自己带来什么样的灾难？



《入行论讲记》（总第七十七讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（2）广说放下妄念，如何断除男女之间的贪欲心，观察本体不净：

①思维所贪对境无实质性而当断除；

②思维以贪心而视不应理；

③思维以嫉妒心保护不应理；

④思维吝啬、精心地保护身体不应理；

⑤思维欣喜接触不应理；

⑥思维以贪拥抱不应理；

⑦思维贪口水不应理；

⑧思维贪柔软所触不应理；

⑨思维贪柔软身肉不应理；

⑩教诫自他之身乃迷惑，不值得贪爱。

今天接着讲《入菩萨行论》。

要修持禅定，身要远离愦闹，心要远离妄想，断除对世间的欲望、贪欲。所谓戒定慧，有戒才有定，有定才有慧。戒主要是指断除对世间的贪欲。若是你对世间有强烈的贪欲之心，内心就无法能够寂静；若是内心不寂静，就不会有寂止（禅定）。所以，断除对世间的贪欲，这是很重要的。之所以身要远离愦闹，也是为了能够断除对世间的贪欲，为了内心能够寂静，没有别的。贪欲心是轮回的根，也是一切祸害的根，所以要断除对世间的贪欲。

我们现在守戒也是，即使你守戒很清净，但若没有断除内心的贪欲，就没有戒学的功德。若要在自己的心相续中产生戒学的功德，就要断除对世间的贪欲之心。

贪欲之心才是轮回的根，才是一切祸害的根。若是你没有贪欲，即使身处世间生活、工作，也不是轮回，也不会给自己带来祸害。是否是轮回，主要看有没有贪欲心。一切灾难、痛苦的根源就是贪欲之心。若是没有贪欲之心，即使你处在六道里，身在红尘中，也不会遭受这些灾难，也不会痛苦，就像那些大乘菩萨们一样。他们虽然也在六道里，但是他们不属于轮回，相续也不会被染污。转世和转世不一样。佛菩萨是以悲心、愿力而转世的；我等凡夫则是以贪心和欲望而转世的。前者不叫轮回，是乘愿再来，也叫度化众生；后者叫轮回，是痛苦的。二者的区别还是在于内心。

显相不会束缚我们，执着、贪爱之心才是束缚。噶举祖师帝洛巴大师对那若巴祖师说："那若巴，束缚你的不是显现本身，而是你对显现的执着。"同样，显现不会让我们轮回，而这个贪欲心才是轮回的根。你为什么轮回，为什么痛苦呢？主要是因为有贪欲心。

对世人来说，尤其对这些欲界的众生而言，男女之间的情感是最难放下的，也是最严重的贪欲之心，所以下文主要讲断除男女之间的贪欲心。

癸二（观察本体不净）分二：一、以同离命故观彼不净；二、观察具命而观彼不净。

子一（以同离命故观彼不净）分六：一、无有所贪之法；二、以贪而视不应理；三、以嫉妒保护不应理；四、恭敬供养不应理；五、欣喜接触不应理；六、以贪拥抱不应理。

丑一、无有所贪之法：



首先要观察对境，他是否值得贪恋？通过智慧去观察，都是不值得留恋的，不值得贪爱的。

月老媒婆前，何故屡恳求？
为何全不忌，诸罪或恶名？

为了逢遇女人而百般恳求男女媒人，全然不顾及所有罪业或恶名。

这主要是针对男人讲的。男人平时很有自尊心，很小心谨慎地不敢犯罪，也不敢造恶业，自己也不愿意担负恶名，但是当遇到对境的时候，为了心爱的女人而不顾一切，跪在地下恳求媒人，什么自尊心都没有了。其实这都是不值得的，身边多个凡夫没有什么好处，你所贪爱的这个女人就是个不净袋。你之所以会如此不顾一切，就是贪心导致的。贪心重、欲望重的人就是这样，会为了自己心爱的人或东西，不顾一切。

大家要区分贪心与信心。贪心的对境是属于世间的、有漏的。贪爱心是一切祸害的根，也是轮回的根，自己会因此而遭受很多痛苦；信心的对境则是出世间的、无漏的。比如，你对学佛修行有这么强烈的追求和欢喜，这是信心。

因为贪心，男人为了得到自己心爱的女人，女人为了得到自己心爱的男人，不顾一切，不择手段。平时很要面子的，这个时候面子也不要了；平时很摆架子的，这个时候架子也不要了。我们现在学佛也要这样。学佛修行的动力是什么？是信心。你有没有信心，就看你为了学佛、修行，有没有不顾一切。“为了学佛，为了修行，我当牛做马都可以；为了学佛，为了修行，我身败名裂都可以，只要能学佛修行……”

贪心、欲望尚且会有那么强大的力量，若是你真有信心和希求正法的心，应该也是一样会产生强大的动力，不顾一

切。

我们现在没有信心，所以虽然在学佛修行，但还是顾忌这个，顾忌那个，考虑这个，考虑那个。对我们而言，自己的贪心、欲望有这么强大的力量，会造成这么严重的后果，所以它是真实的；但是自己的信心是假的，因为没有这么强大的力量。观察一下自己：你无论是为了忏悔，还是为了获得成就，是否有那么用心地跪着向谁求过？你为了女人可以跪三天三夜，你为了忏悔，跪过三天三夜吗？没有。有这个精神吗？没有。为了女人，为了世间的利益，你什么都可以不要，哪怕冒着再大的危险，甚至倾家荡产也行。而你为了学佛修行，是否能做到这一点？

贪心和信心二者在对境上是不同的，前者的对境是世间的、有漏的缘法，后者的对境是出世间的、无漏的功德，这是差别。除此之外，二者对对境的那种喜欢、需求应该是一样的。贪心、欲望有如此强大的力量，我们的信心也应该是这样的。若是真有信心，应该也有这么强大的力量。所以，现在我们可以通过观察贪心，去思维、衡量自己的信心：自己有没有这么强大的信心？

纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。
除骨更无余，与其苦贪执，
非我自主躯，何如趣涅槃？

为了自己心爱的女人，哪怕有导致丧命等危险的地方，我也要进入并为此荡尽财产。人最喜欢钱财，但是为了女人，这些都可以不要，再危险也不顾及，就是倾家荡产，他也心甘情愿。如此而做只是为了怀抱尽情享乐的女人。所谓的拥抱，都是一时的快感而已，只有害，没有利。你不顾一切地



去拥抱的，就是一堆血肉、一架骨骼。如果仔细观察，这里没有一样是干净的，没有一处是值得贪爱的，但人就是这样愚痴颠倒。

关于偈颂中“非我自主躯”一句，可以有不同的理解：第一种，可以解释为“不能成为我自主与我拥有的这个女身”。第二种，也可以这样解释：你所贪恋的女子就是一个不净袋、一个五蕴的综合体，是以分别心假立的一个东西。若是你去执着，把她视为真有，把她视为恒常，把她视为快乐，这叫邪见，也叫执着。她本身是无常的，不是实有的，但你把她视为实有了；她本来是一个不净袋，但是你把她当作珍宝；她是一切痛苦、祸害的根，而你把她当作一种快乐。可见，你的见解不符合实相真理，所以叫邪思邪见。

符合实相真理的才是正知正见。她原本是无常的，从小变大，从少变老，这个变化的过程是属于粗大相续的变化。为什么有粗大相续的变化呢？因为有细微刹那的变化，这是它的因，它的根本。若是没有细微刹那的变化，就不会有粗大相续的变化。一个女人由小变大，由年轻貌美变成老态龙钟，这叫粗大相续的变化。它的根本是细微刹那的变化，都是在刹那刹那当中变化的。只要是刹那刹那当中变化的，就是假立的。

她就是五蕴的综合体，就是因缘和合的东西，不是实有。我们通过智慧去观察，找不到一个实有的东西，都是假象；她就是一个不净袋，就是一堆血肉，不能吃，不能喝；她是一架骨骼，不能当床，也不能当椅子，没有任何用处。若将这个身体扔在天葬台，则是一具令人恐惧、根本不敢接近的一具尸体。其实尸体不可怕，可怕的是“活尸”——能动，应该更令人恐惧。在天葬台上放着的这具尸体不能动，也不能加害你，但你肯定看都不敢看，转身就跑。这是你以前喜

爱的那个人啊，是你不顾一切追求的那个人啊，现在你为什么不敢看，落荒而逃呢？你肯定会说："那不一样。以前她有气，能动。"其实，当她有气、能动的时候，应该更令人害怕，因为她有灵魂、意识，被贪嗔痴慢疑等烦恼驾驭和控制，若是你不小心得罪或伤害了她，她肯定会报复你，肯定会伤害你，多可怕呀！而这具尸体已经没有这个能力了，这时你应该多去看看，多去抱一抱——如果她真正值得贪爱，你就应该这样做。

对这样一个不净物、祸害之根，你却把她当成清净的，当作快乐，这就是愚痴。你为什么会这样？就是因为你不明真相，不明真理。贪欲就是由无明生起的，无明愚痴是贪欲的根。如果你不无明，不愚痴，知道这是无常，知道这是假象，知道这是不净物，知道这是痛苦的根，就行了。若不无明，不愚痴，你自然就不会有贪欲了。

这个科判是"无有所贪之法"，若是以第二种方式进行解释，更符合此段义理，而且与后文的内容意思更连贯。后文"何如趣涅槃？"可以解释为：这样你怎么能趋入涅槃呢？若你不无明，不愚痴，没有贪欲心，就可以趋入涅槃；若是你无明愚痴，生起贪欲心，就无法趋入涅槃，还要继续六道轮回。

贪欲、贪恋的根本是无明愚痴。若是想不无明，不愚痴，就需要有无我的智慧。有了这种智慧，贪欲心就没有了，也不用轮回了。若没有了贪欲心，面对对境时，肯定是以悲心而看，以救度她（他）的慈心而去接触，这样就没有事了。

丑二、以贪而视不应理：

你觉得是清净的、快乐的，因此带着欲望，以贪心去看她，这是不应理的。



始则奋抬头，揭已羞垂视。
葬前见未见，悉以纱覆面。

“始则奋抬头，揭已羞垂视”：当初把她娶到家里时，为了看清她的容颜，而努力使她抬头，她却羞涩地向下垂视不让看。当时印度的习俗，结婚时妇女要用面纱遮住脸。你第一眼就想看到她的脸，甚至因为看不清楚而心里着急、烦恼。

“葬前见未见，悉以纱覆面”：在送往尸陀林（天葬台）之前，死时的新媳妇无论他人见或未见，都是用面纱遮住脸。其实没有什么可以看的，若是有，你就到天葬台、尸陀林看看吧。

昔隐惑君容，今现明眼前。
鹫已去其纱，既见何故逃？

希望见到昔日迷惑你的那张面孔，如今明明摆在面前，尸林中的鹰鹫已经扯去了她的面纱。既然已经见到了，你为何要惊慌失措地逃跑呢？

若是真有可看的，真的有那么好，现在她已经摆在了天葬台上，你为什么不多看看？为什么不再去拥抱、拥抱呢？人就是这样，不让看的时候就想看，不该看的时候就去看，让看的时候不看，该看的时候不看。这个时候应该多看看，对生起厌离心有帮助，或能生起厌离心，但是，你一眼都不敢看，就跑了。

以贪心而视不应理。《赞戒论》里讲过，以贪心看一眼，将来的果报是下地狱，在地狱里眼睛被撒炽热的铁屑。以贪心看，是造业；以悲心看，是功德；以平常心看，既没有罪过，也没有功德。不能以贪心看，不然就会觉得很清净，很快乐，觉得好，有这种恋恋不舍的心态。这样你内心当下就

不自在、不清净，就会受到影响而不理智了。为什么会不顾一切？就是已经失去理智了，相续已经被染污了。贪心特别重或嗔恨心特别重的时候，就像是疯子，因为不理智了。

丑三、以嫉妒保护不应理：

昔日他眼窥，汝即忙守护。
今鹫食彼肉，吝汝何不护？

有些人吝啬，别人看一眼自己的女人都不行，这样去保护她的身体是不应理的。如果她值得吝啬，值得保护，她的身体被送到了天葬台的时候，你为什么不吝啬、不保护呢？那个时候她可不是被看一眼或碰一下，而是被鹰鹫、豺狼之类啃食……这个时候你应该去保护，若是她真值得保护的话。

丑四、恭敬供养不应理：

既见此聚尸，鹫兽竞分食。
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

为了这个身体能吃饱穿好，我们天天忙碌，天天造业，不是为了灵魂，而是为了身体。其实这都是不值得的。因为我们死了之后，这个身体就是鹰鹫、豺狼等动物的饮食。

为这个人身付出，利用它去承办解脱、承办众生的利益，这是可以的。如果人身不能用到这件事情上，那么它就不值得恭敬供养。为了保护自己的身躯，别人随便看一下或碰一下都不行，这样吝啬、精心地保护它，给它吃好的、穿好的，给它抹这个、抹那个，给它戴各种装饰，都是不应理的。

丑五、欣喜接触不应理：



若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

在尸陀林、天葬台的时候，你看见尸体就害怕，觉得脏。其实那个时候，它不能动，什么也做不了，就是一具尸体。既然你如此害怕尸体，为什么对活的尸体不觉得脏，不觉得害怕呢？人就是这样颠倒。这就是执着，也叫贪恋、贪爱。

人活着时是一具能动的尸体，死时则是一具不能动的尸体，其实是一样的。若是死尸脏，活尸也一样脏，哪里有清净的？大家观察一下，头发、指甲、皮肤、血肉，还有内脏、骨骼……没有一个是清净的，没有一样东西是能用的，统统都是不净物啊！有的人还经常觉得这个脏，那个臭，其实自己已经够脏的了，自己已经够臭的了。也许你觉得尸体不好，有臭味儿，那人活着的时候就没有臭味儿了？臭味儿更大！尸体没有灵魂，而活着有灵魂的尸体更可怕！所以说“欣喜接触不应理”。

丑六、以贪拥抱不应理：

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？
若谓厌不净，何故拥着衣？

在天葬台的这具尸体，没有衣服遮盖，你却不敢拥抱。她活着的时候，你不觉得脏；变成了尸体，却觉得脏。若是你觉得肉体脏，那你想拥抱的就不是身体，而是衣服，你为

什么不去拥抱衣服呢？为何要去拥抱这个人呢？若是你拥抱的不是衣服，而是这个人，那就到天葬台，这个时候尸体上没有衣服了，你就去拥抱吧！

子二（观察具命而观彼不净）分三：一、脏物现前；二、以推理决定；二、破彼清净相。

丑一（脏物现前）分二：一、贪分别之脏物不应理；二、谴责具迷乱者。

寅一（贪分别之脏物不应理）分三：一、破贪口水；二、破贪所触；三、破贪身肉。

卯一、破贪口水：

粪便与口涎，悉从饮食生。
何故贪口液，不乐臭粪便？

口液和粪便都一样，都是由饮食产生，都是从“不净袋”的身体里流出来的。你为什么不喜欢粪便，却喜欢女人的口液呢？

人就是这样颠倒，其实都一样。若是喜欢口液，也应该喜欢粪便；若是不喜欢粪便，也不应该喜欢口液。

什么叫干净或不干净？“干净”“不干净”等都是自己的分别念，你觉得干净就是干净，觉得不干净就是不干净。我给大家讲过，人民币是最脏的，但是我们从来没有嫌弃过人民币，即使它再脏，我们也喜欢，甚至认为“人民币从来不传染疾病”，这都是心的作用。所以，作为修行人，不用顾虑那么多，让自己的心自在一点。净与不净就是种概念，没有别的。

卯二、破贪所触：

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。
迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠，于彼反生嗔。



如果说喜爱的是女人的柔软所触，不是别的，那为何不贪柔软的木棉枕？木棉枕够柔软的，女人的身体有臭味儿，

木棉枕还没有臭味儿，散发的是香味。你应该去触摸它、拥抱它，这是合理的；你不应该去触摸、拥抱女人的身躯，因为身体有很多不干净的东西，有臭味儿。但是这些愚痴者不愿意去拥抱、触摸木棉枕，说木棉枕虽然滑柔，但“难成鸳鸯眠”，跟它不能过夫妻生活，对它生嗔怒。可见，你说自己喜欢女人的柔软所触，现在看来并非如此。

若谓厌不净，肌腱系骨架，
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

假设你对不净物没有贪恋，为什么将骨骼连成的、肉泥敷面的女人拥入怀抱呢？若是你说不喜欢不净物，你为什么要拥抱女人呢？

汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？

你自己的身体本来就具有许多不净物，对此你恒常享用它，为何还要贪婪希求其他女人肮脏的臭皮囊呢？不仅抱着自己这样一个不净袋，还希求身边多一个不净袋；自己是个凡夫，烦恼重重，偏偏还要再找一个凡夫。这样，只能增长烦恼。

卯三、破贪身肉：

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

如果说：我不喜欢木棉枕等，而喜爱这个女人的柔嫩身肉。如果只是想触摸、观看她的肉，那你为何不希求死后无心自性的尸体肉呢？若说自己喜欢的不是肉体，而是心识。

心识不能观看，也不能拥抱，既然如此，你为什么要那么执着地观看女人，拥抱这些女人呢？你所接触和拥抱的这个身躯并非心识，为何还要拥抱它呢？

寅二、谴责具迷乱者：

不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

你不明白他人的身体不净的本性，不是很稀奇；但你不明白自己身体的不净，这真是太稀奇！好好地观察一下自己的身体，没有一处是清净的。

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

若说：虽然身体具有不清净的部分等，但对于具足圆满颜色、形状、味道、所触这些方面有所贪执。也就是说，虽然自己和他人的身体有很多不清净的东西，但是也有一些圆满的颜色、形状、味道、所触，这些值得我贪爱。

既然如此，阳光下新鲜的莲花也具足圆满的颜色、形状、味道和所触，你为什么不去喜欢它，不去拥抱它呢？他人的身体哪有圆满的颜色、形状、味道、所触啊？这都是迷惑，没有一处值得贪爱。

思考题：

1、书中讲“女人是祸害的因”，那么所有的女人都是祸害的因吗？应该怎样理解？

2、一位发菩提心的大乘修行人，应该怎样去利益女性众生？



《入行论讲记》（总第七十八讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（2）广说放下妄念，以推理决定彼之不净而当断除：

①教诫当以智慧仔细观察，断除对世间的贪恋之理；

②从身体的来源和本身观察其不净而断除；

③从身体的作用的角度观察而断除；

④以比喻决定不净而断除；

⑤遮破女身具芳香而贪爱；

⑥从身体的本性角度观察而断除。

今天接着讲《入菩萨行论》。

丑二（以推理决定）分三：一、以因果决定不净；二、以作用决定不净；三、以比喻决定不净。

这里主要讲的是，心要寂静，就要远离妄想。要远离妄想，首先就要断除对世间的贪恋。若是我们不以智慧去仔细观察，很难断除对世间的贪恋。以智慧去观察诸法的实相真理，真正明白了以后，才能对这些缘法生起厌离心，这样才能真正断除贪恋。若是没有通过智慧去观察，不了知诸法的实相真理，很难破除缘法对自己的迷惑。前面也讲过，不知不觉地，我们把这些都视为恒常，视为实有，视为清净，视为快乐了，这也是无始劫的串习。其实这都是颠倒的。诸法都是无常的，都是虚假的，都是不净的，都是痛苦的自性，这些是实相、真理。这个实相真理要通过智慧才能了知和领悟。我们通过观察量去仔细观察，最后才能真正了知，才能

真正生起厌离心，才能真正放下。

我以前听过历代祖师所说的一种窍诀：偶然生起的出离心犹如魔的一种幻化。以前我对这句话似懂非懂，现在彻底明白了它的意思。若是你没有通过观察量去观察，没有通过智慧去分析，不是真正明白诸法的实相真理，可能偶尔有一些所谓的厌离心或出离心，但这都是假的；即使有，也是表面上的，不是真正生起厌离心，也不是真正生起出离心。

现在很多所谓的出家修行人也犯这种错误，虽然剃头出家了，但不是真正生起了厌离心（出离心），并没有真正放下对世间的贪恋和执着。所以，虽然身处寂静处，虽然已经出家了，但内心还是想着世间法、贪恋世间法；虽然出家修行了，但是没有什么境界，也没有什么成就。这都是因为没有修好最基本的法，没有断除对世间的贪恋。为什么没有断除对世间的贪恋？主要是因为没有看破，没有看明白属于世间法的实相真理。

也许口头上都会说“无常”，但是真正能明白、了知它的含义、真理是很难的；也许都会说“虚假”，但是要真正了解“虚假”、“因缘和合”也是很难的；也许口头上说“这都是不净的、痛苦的”，但只是这样说而已，我们还是贪恋和喜欢这些。这说明自己还是没有明白。只有真正明白了诸法的真相、真理，才会生起真正的厌离心；生起真正的厌离心以后，才不会贪恋这些。

看破、放下非常重要。无论是发出离心，还是发菩提心，看破是前提。出离心、菩提心就是所谓的放下，有出离心就是放下，有菩提心就是放下。所谓的出离心、菩提心是一种心态，不是一种行为。放下是一种心态，是一种觉悟的心态。所谓的出离心、菩提心、利他心，也是一种心态，一种觉悟的心态。它的前提条件就是看破，即以智慧去观察，真正明



白了真相，明白了真理。看破才能放下，所以看破是很重要的。

《入行论》（即《入菩萨行论》）里在分析诸法的实相真理时，讲得比较详细。也许很多人觉得没有必要讲这么详细，不讲这么详细大家也能明白。其实，并非如此，这些都是窍诀。只有通过各种角度去思维、观察，才能真正看透它的本性；只有通过各种角度去分析，才能真正了知它的本面。否则，是不可能的。只因简单的一句而豁然开朗者是利根者，只有上上根基的人才有这样顿悟的能力，除此之外都不会有的。所以，我们只有通过各种方法、站在各种角度去观察、分析，最后才能真正看透，才能真正明白它的实相真理。《入行论》的每一句、每一段都是很重要的。大家若是真的通过这些窍诀、观察量去观察，才能真正生起出离心，才能真正断除对世间的贪恋。

大家现在出家了，正在寺院修行，观察一下：自己是不是真正放下了世间的这些缘法，心里是不是无牵无挂、无忧无虑？如果不是，说明还是没有放下，还是没有断除对世间的贪恋。若是这样，你连出离心都没有生起来，这是一个至关重要的问题啊！

虽然你已经受了沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒，但若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，都不能成为别解脱戒。什么是别解脱戒？别解脱戒是个别解脱的意思，是解脱之因。如果没有别解脱戒，就不具足解脱之因。

虽然你出家修行了，但若是以这种状态修行，不能解脱。因为虽然你受戒了，但你这个戒不是别解脱戒；若没有别解脱戒，就没有菩萨戒和密乘戒。出离心是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的根。若是没有出离心，没有别解脱戒，相续中也不会存在菩萨戒和密乘戒。既然如此，你就没有戒学的功德；

若是你没有受戒，没有戒学的功德，就不会有禅定、智慧。这样，即使你再精进、再努力地学修，也没有用，不可能解脱、成就。到临终的时候，面对来世的时候，你一定会大失所望、一事无成。你出家修行的目的是什么？就是解脱、成就。但是，你若以这种状态去学佛修行，最终是不会成就的。所以，这很重要啊！

看破很重要。若看破了，自然就放下了，放下是自然而然的；若看不破，就放不下。《入行论》里所讲的这些内容、智慧，都是看破的方式、方法。大家可以通过这些方式、方法去观察和分析，能否看破就靠你自己了。若是没有利用好这些方式、方法，没有认真地思维，是不会看破的。所以，这些内容是很重要的！自己有没有认真地思维，有没有仔细地观察？都没有吧！有时候看到反复地说明一个道理时，有的人心里甚至会生起厌烦。

大家根本没有仔仔细细地观察、分析啊！若不是通过智慧去观察，没有真正明白诸法的实相真理，就不会生起真正的厌离心。就像有些人一样，突然生起了一个念，然后就去皈依学佛、剃头出家。为什么说“偶尔的出离心犹如魔的幻化”呢？很多人在表面上看是修行人，但实际在造业；在表面上看出家了，但心里没有放下红尘、世间。这样就成了佛教的败类，处处拿佛法造业。虽然上山出家了，但还是在搞世间，这就是“抛弃大家建小家”。这样拿佛法造业，最后只会成为佛教油子。相反，只有通过仔细观察而真正了知后，再做决定或者出家修行，才是真正如法的。

在没有生起出离心的时候，大家要通过这些方法去思维、观察，才能生起真正的出离心。

寅一（以因果决定不净）分二：一、真实宣说；二、呵



责贪彼。

卯一、真实宣说：

若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？

你不愿意接触粪便等不净物所染污的地方，是因为觉得粪便等不净物所染污的地方脏，对那个地方去都不敢去，看都不敢看。既然这样，为何反而愿意触摸产生不净物的身体私处呢？

粪便是从哪儿产生的？就是从人的身体里产生的。原来清净的好东西经过身体的作用后，就变成了这样一种不清净、令人厌恶的东西了。自己的身体以及他人的身体本身也是不净袋，是由各种不净物组成的躯壳。从这个身体里产生或排泄出来的东西也都是不净物。

你为什么不喜欢粪便等不净物？因为有臭味、腐烂。身体也是如此，也有臭味，也会腐烂。如果你将自己所喜欢的他人身上的某种东西拿出来、割下来，看看感觉如何？他的眼睛或鼻子放在那里，和粪便一样，没有什么差别。虽然眼睛长在身上，但不净物也是啊，粪便也是在身体内啊！眼珠是挖出来的，粪便也是排出来的，不是一样的吗？甚至粪便比这些东西还好一些，因为粪便只是脏，不会令人恐惧；但是，如果两个眼珠放在那儿，你会觉得又脏又可怕。

当你生起贪恋的时候，就要仔细地观察，才能知道这个对境值不值得贪恋，是不是真有那么好。你觉得粪便脏，那你为什么不觉得这个身体脏呢？一样啊！你紧紧抱着的这个身体，里面装的都是粪便，有什么好的？只是看不到而已。你在那儿抱个不净袋，还很得意、很欢喜，这就是把不清净

视为清净，把痛苦视为快乐，这都是邪见！

我们这样仔细一观察就会发现，原来自己觉得很清净、很珍贵的身体，其实就是一个不净袋，就是一堆血肉。

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？

若是你对不净物没有贪执，而且非常厌恶，那应该对他人的身体也深感厌恶才是。

他人的身体是从不净的母胎中出生的，由父母不净种子的精血孕育出来的，而后以母亲所吃食物等养大成人。可见，这个身体最根本的因就是一种不净物，住胎处也是不净的，最后从不净的地方出生，出生后具以滋养的也是不净的。这个身体始终都是不净的，为什么还要把这样一个不净物搂在怀里？

大家观察一下，从头发到脚趾没有一处是清净的，没有一处是值得贪爱的，统统都是不净物。头发、皮肤、血肉、骨骼、内脏……没有一处清净的，没有一个是值得贪爱的，都是由各种不净物组成的。粪便是一种不净物，令人心里厌恶；这个身体也同样是不净物，你的内心也应该如此生厌。

真的，大家要仔细地、反复地深入观察，只是听一遍，心里想一下，看似明白，其实没有明白。这里讲的都是窍诀，都是智慧。很多人都忽略了，根本没有想到这是智慧，根本不知道这是窍诀。你必须要仔细观察，反复去分析，最后才会明白，这个时候才是智慧，这也是转识成智的过程。刚开始你明白的肯定是一种意识，最后通过反复观察而真正领会了、明白了，这时才是智慧。



粪便所生蛆，虽小尚不欲，

云何汝反欲，垢生不净躯？

肮脏的粪便中出生的不净蛆虫，虽然很小，但你却不希求、不喜欢，离得远远的，根本就不想接触，所以对它是不会贪恋的。其实，你现在正在希求和贪爱的身体也是一样啊，它虽然不是从粪便中产生的，但也和蛆虫一样是从不净物里产生的。蛆虫那么小，你尚且要远离，为什么反倒想接触和拥抱那么大的身躯？

蛆虫和他人的身体二者没有差别，难道这不是事实真相吗？若是真正以智慧去分辨取舍，二者是一样的。但是，我们认为，从粪便中出生的蛆虫和从母胎中出生的身躯有差别：蛆虫不干净，身体干净；蛆虫不值得贪爱，身体值得贪爱。我们之所以认为这二者不一样，是因为我们没有以圆满的智慧去分辨和取舍，没有站在诸法的实相、真理的角度去观察，而是以自己的我见和愚痴的心去分辨、观察和取舍。

卯二、呵责贪彼：

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

你原本应该轻视自己的不净身体。因为无论是它的来源，还是它本身，都是由各种不净物组成的，这上面没有一样东西是值得贪爱的。你自己就是个臭皮囊，不净袋，你不仅贪恋自己的肮脏臭皮囊，还贪恋其他的臭皮囊，还要欲求其他的臭皮囊，还想拥抱其他的不净袋，这实在不应该。

“轻弃”是放下的意思。为什么放不下呢？若它真正如你想象得那么恒常不变、实有、清净、快乐，也可以。但是并非如此啊！实相中，偏偏都是相反的。如果你真正明白了它是无常的，时时变化，时时在生灭，这叫看破，这样才能

放下。

时时都在变化，就是时时都在生灭，哪有恒常不变的？但我们现在都把它视为恒常不变了，认为昨天的那个也是今天的这个，虽然没有特意想，但就是这样认为的，这是执着。不知道在刹那当中变化，在刹那当中生灭。

一切法在刹那当中生灭，在刹那当中变化，这是什么意思？就是无有自性，即所谓的空性。刹那当中怎么能有变化呢？看似有，实际没有。犹如空中的云彩，看似有，实际没有。看似就在我们眼前、能抓到，其实你去找它，永远找不到；你去抓它，永远抓不到。虽说“刹那生灭”，其实在刹那当中没有实实在在的生灭。看似有生灭，其实没有生灭；看似有变化，实际没有变化。也就是说，显现上有，本体上没有。“有”是显现，“本体”是空的，这二者是一体的，显而无自性。没有自性，但是可以显现；有显现，但是没有自性。在我们的见闻觉知面前有，但是通过胜义谛的观察量去观察，通过佛的智慧去观察，找不到它的自性，找不到它的实体。

我们贪执这个臭皮囊，看似清净，实际是不清净的；看似快乐，其实是不快乐的，是一种痛苦。只有对它仔细观察，才会知道：自己最喜欢的、觉得最值得贪爱的这个身体实际上是由各种不净物组成的，和粪便没有一点差别。我们觉得快乐，其实不是真正的快乐，其本身就是一种痛苦。尤其是那种触感，就是一种刺激而已，根本就不是什么快乐。但人的内心是无明的、愚痴的，不知道这个真相，把苦当成乐。

对自己的这个臭皮囊应该放下，更不应该欲求和拥抱其他的臭皮囊、不净袋。如果自己实在不明白，真想拥抱，那就做个实验：买一个大一点的口袋，里面装满粪便，然后自己去抱一抱、搂一搂，看有什么感觉？肯定很不好。同样，



你去观察自己和他人的身体，也是这样的。

寅二、以作用决定不净：

宜人冰片等，米饭或蔬菜，
食已复排出，大地亦染污。

这里讲的是身体的作用。合意的冰片（一种药材）、可口的米饭、蔬菜等，原来都是清净的东西，被吃进口中后，再排泄出来，连大地也会被染污。这是由什么导致的？是由身体导致的。

这些东西若是经过其他的机器加工出来，可能还能用，可能会更好；但是经过我们身体的作用后，不但不能用，若是不妥善处理，还会染污整个环境。

这是从身体的作用的角度进行观察。只有这样仔细观察，才能断除对身体的贪爱，否则真的很难。我们往往不知不觉地就觉得它可爱，一看到它就觉得很有用，这都是无始劫以来的习气。

寅三、以比喻决定不净：

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

自他的身体不干净，这不是什么奥秘，我们自己也能看出来，但如果你还怀疑、不深信，还觉得好而贪爱，这样你就应该去观看扔在尸陀林（天葬台）中不净尸体的场面。

若是实在找不到这样的地方，大家到火葬场看一下也行，把棺材打开，仔细看一下尸体。这具尸体是不能动的，那个身体是能动的，二者就这个差别。你不用害怕，不能活动的尸体不能伤害你，而对那具能活动的“尸体”就要注意

点，也许它会伤害你。

若是实在想拥抱，就去拥抱尸体吧！尸体也不能动，不是更方便吗？到天葬台、火葬场看看这些尸体，看看这些白骨，然后观察、观察自己的身体，观察、观察你心爱的人的身体，真的是一样的。

皮表迸裂尸，见者生大畏，
知已复何能，好色生欢喜？

你到天葬台，就能看到尸体表皮裂开的场面。看到这些，也会生起极大恐惧的人们，知道这一真相后，怎么还能对不净躯体生起欢喜心呢？

丑三（破彼清净相）分三：一、以他功德贪身不合理；二、身体本性不应贪执；三、喜彼不应理。

寅一、以他功德贪身不合理：

涂身微妙香，旃檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

若说：由于女人具有旃檀等薰染的芳香，因而贪恋她的身体。这是不应理的。

这香味儿不是她本人身体的香味儿，而是涂抹在她身上的旃檀等香料的功德。她本人的身体只有臭味儿，身上的香气是旃檀等香料的味儿，为何要以其他物品的香味而贪恋女人的身体呢？

这是针对男子而讲的。对女人来说，就是为何要以其他物品的香味而贪恋男人的身体呢？



身味若本臭，不贪岂非善？
贪欲无聊辈，为何身涂香？

假设你贪执的是气味。这个身体的自性原本是臭恶的，没有香气，只有臭味，所以贪执它不应理。

不贪恋他人的身体，难道不是更好吗？因为他人的身体由各种不净物组成，只有臭味，没有香气。你不是喜欢香味儿吗？你应该去多闻闻檀香木，不要贪爱他人的身体。

一位戒律清净的人身上会有香气，这是戒律清净的缘故，并非是因为肉体有香味儿。身体本身没有香味儿，撒香水也没有用。若是你喜欢芬芳的香气，那就好好守持清净的戒律，身上自然就能发出美妙的香气。

世间人往往贪爱无聊庸俗之事。为何偏偏要在身体上涂沫香水呢？直接闻这个香水就行了。有人经常说这个无聊，那个无聊，其实这才是真正的无聊。你向有臭味的身体上撒香水，就像把粪便装在口袋里或用布盖上一样，有什么好的？表面上看不出来，但是里面装的东西，自己怎么不知道呢？原本身体臭秽，撒上香水遮盖一下，这不是自欺欺人嘛？欺骗自己，欺骗别人，然后对方也上当了。

如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。佛没有欺骗我们，句句讲的都是实话。这里讲的就是我们这些凡夫的面目，真是太对了。若你是个讲道理的人，只能对号入座了，无二话可说。

若香属旃檀，身出乃异味，
何以因异香，贪爱女身躯？

若这个香味是旃檀的，身体又怎么会散发出奇香呢？既然不会散发，你为什么以他物的气味而贪执对方的身体呢？

寅二、身体本性不应贪执：

长发污修爪，黄牙泥臭味，

皆令人怖畏，躯体自本性，
如伤己利刃，何故勤擦拭？

若对身体的本来面目丝毫不做修改，让它自然变化，看看它是怎样的情景：长长的乱发，修长的指甲，具有污垢的黄牙齿，汗泥染污的赤裸的非常不净的身躯……它就会变成一个我们想象中的“魔鬼”形象。当然，真正的魔鬼不一定是这样子的，但是我们想象当中最恐怖、最可怕的形象就是这样的。

既然这个身体的本来面目就是这样的一个东西，你修改、装饰它有什么用？你修改、装饰它是迷惑自己，迷惑他人，这叫害已害他。当然，若是为了庄严坛城，为了表法可以，但这是两码事。你现在连出离心都没有生起来，为何要苦苦贪着它呢？这就像擦拭伤害自己的兵器一样。我们天天洗洗刷刷，天天弄这个，整那个的，其实这都是在擦拭伤害自己的兵器，第一迷惑自己，第二迷惑他人，后果非常严重。

无论是令自己，还是令他人产生一刹那的贪爱之心，都是轮回的根，都是下地狱的因，难道这个后果还不严重吗？有些人也许不明白：“有那么严重吗？”有！甚至比这还严重。为什么要苦苦地清洁、修饰自己的身体呢？若不是为了表法，而是为了迷惑他人，这是不应理的。

若是为了表法是可以的，因为你已经有利他心了。利他心是在出离心的基础上生起的，生起出离心之后，修利他心的时候要利益众生。这时是要表法的，让别人生欢喜心，这个欢喜心是信心。让别人生起信心，不是让别人生起贪心。让别人生起贪心，是造业；让别人生起信心，才是功德。那时，自己的内心里没有贪着，完全是为了对方，为了众生，那就不一样了。

寅三、喜彼不应理：

自迷痴狂徒，呜呼满天下！

寂天菩萨实在忍不住了，就叹气了。可悲啊！由于痴迷自己的不净身体而毫无意义地为了它的清洁付出辛苦，就是痴迷不悟啊！被烦恼迷醉的疯狂之辈遍满了整个大地。

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

这些人在尸陀林、天葬台中唯一见到的是白骨，而生起了厌离心。由这样的动机驱使，还会喜欢活动的骨锁遍布的尸林城吗？根本就不应当喜欢。

尸陀林中到处都是人的白骨，现在活着的人也是一堆白骨，这二者的差别是：一个是不能活动的，一个是能活动的；一个是没有灵魂的，一个是有灵魂的。后者有动机、喜欢活动，因此更危险，更可怕。但是，我们是颠倒的，该畏惧的不畏惧，该厌烦的不厌烦。我们内心对尸陀林里的尸骨很恐惧、厌恶，却不会恐惧和厌恶身边这些有动机、喜欢活动的白骨，甚至还心生喜爱，总想接触。我们的思想和诸法的实相都是相反的，这就是无明、愚痴，一切烦恼就是因此而产生，一切痛苦就是因此而产生。

思考题：

1、为什么历代祖师说“偶然生起的出离心就像魔的一种幻化”？

2、“若心寂静，身虽然未远离愦闹，也能成就。”这种说法有何依据？

《入行论讲记》（总第七十九讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

（2）广说放下妄念，观察因有害而断除：

① 略说污浊不堪的女人无论今生还是来世带给自己的只有痛苦，没有安乐；

② 广说今生为了所谓生计无有享用欲妙的机会而断除；

③ 广说为了世间的财富等小小利益只能获得身苦而断除；

④ 广说世间利益阻碍解脱而断除；

⑤ 比喻说明世间利益利小害大而断除；

⑥ 广说贪恋世间空耗暇满人身而断除；

⑦ 广说为了贪欲而受苦无有意义及其果报无法忍受而断除。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸三（观察因有害）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

对这样污浊不堪的女人，无有资本也是得不到的。为了能娶到自己心爱的人，你要付出很多钱，才能跟她在一起。若是没有这样的付出，你是得不到她的。为了一个女人，耗尽了自己努力挣的钱和父母一辈子辛辛苦苦积累的财产，真是非常不值得。



娶到家后，事就更多了。你为了这个女人，为了这个家，为了生计而奔波积财，不顾一切，不择手段，甚至连命都不要了！在即生中忙得团团转，搞得精疲力竭，在这个过程中造下了无数的罪业，将来还要下地狱，遭受地狱的痛苦。这些难以忍受的果报，要自己一个人去承担。

你这样做只有痛苦，因为有私心、有欲望。你是以贪欲心追求世间暂时的利益，所以今生来世只有痛苦，没有安乐，只有损害，没有利益。若是你没有私心、贪欲，以悲心去接触和度化有缘众生，虽然也要付出，也要为众生做很多事情，但内心是快乐的。只要没有私心和欲望，就不会痛苦，在利益和度化有缘众生的过程中也不会造业，这样来世也不会堕落地狱，遭受痛苦，甚至在今生就能积累无量无边的功德，可以往生净土或者成就圆满果位。

我们经过仔细观察或者分析发现：没有什么值得贪爱的，仅仅为了得到她，为了这么点小事而付出一切，这是不值得的。所以，首先要明白这个真相，然后要断除贪欲。

子二（广说）分二：一、无有享用欲妙之机会；二、与他罪相联。

丑一、无有享用欲妙之机会：

虽然想跟她在一起享受安乐，但是不会有这个机会的。若是你跟她在一起或者成家了，就要为了这个家，为了所谓的生计，付出很多辛苦，哪有享用欲妙的机会？人就是这样愚昧，当时想得都很美，但其结果偏偏是相反的，不会有真正的幸福和快乐。

少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？

“少无生财力，及长怎享乐”：小时候没有能力积累财富；长大成人的时候，为结婚而花费很多钱，为了生活要积累财富，哪有时间享受世间的安乐？

“财积寿渐近，衰老欲何为”：之后，一直为了财产等辛苦奔波，待积累了财产的时候，人生将至尽头。此时，人已经老了，生命差不多要结束了，欲妙有什么用呢？根本无力享受。

人的一生就是这样，根本没有享受欲妙的机会。小时候要上学，没有享受欲妙的能力，也可以说没有这个机会；年老的时候，已经衰老了，寿命快要结束了，这个时候也没有能力；中年时代为了成家立业而奔忙，没有享受的时间、机会；等成家立业了，这个时候是享受欲妙、安乐最良好的时机，但是哪有时间啊？上有老，下有小，这是人最难、压力最大的时候。人的一生就这样过去了，在这个过程中造了很多恶业，来世可能还要堕落，遭受无穷无尽的痛苦。

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

世上那些具有欲望的下劣之辈白天忙忙碌碌，疲惫不堪。晚上回到家中，疲劳的身体就像尸体一般睡卧下去，根本无法享受欲乐。

比如，农民不种地不行，工人不干活不行。这些人之所以天天这样忙碌辛苦，就是为了家庭，为了孩子，为了生存。晚上回到家中，已经累得不行了，一睡就像死了一样，没有享受欲乐、安乐的机会。

以前想着两个人可以在一起天天享受快乐，但是这样忙碌，哪有在一起享受安乐的时间和机会啊？



或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

很多人为了家庭到别的地方去工作，长途跋涉，远离自己的家乡，被折磨得身心憔悴，苦不堪言。虽然想念娇柔的妻子，却常年不能相见，更何况说享受欲乐了。

离开家乡，离开自己心爱的人，他的心里也非常痛苦。但是不离开不行啊，找不到工作，没有办法，身不由己。不是不想在一起，但是没有办法，只能日夜思念，这也是一种痛苦，自己只能承受，只能忍受。在一年，甚至好多年中，双方都不能相见，也没有享受欲妙，享受这种安乐的机会。

丑二（与他罪相联）分六：一、获得身苦；二、阻碍解脱机会；三、以比喻说明过患；四、空耗暇满；五、痛苦无义；六、痛苦无法比拟。

寅一、获得身苦：

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

原本想获得更多的利益，但由于对方法一窍不通——没有智慧，而为了妻子、生计等贩卖自己的身体，实际上并没有从中获利。只是随着业风不由自主而去，今生来世都极为痛苦。

为了心爱的人，为了世间的财富等小小的利益，不顾一切，仁义道德也不要了，连自己的身心都出卖了，贩卖自己的身体，贩卖自己的灵魂。凡夫就是这样，这样做原本是为了得到幸福、快乐的，但是所采取的方法都是烦恼的因，痛苦的因，所想和所行背道而驰。自己所做的杀生、偷盗、邪淫、坑蒙拐骗都是烦恼、痛苦的因，所以你再怎样努力，也

不可能得到真实的利益，不可能有真正的快乐或幸福！

为了幸福、快乐而杀生、偷盗、邪淫、欺骗他人，这都是恶业。恶业是痛苦的因，怎么能得到真实的利益呢？

若是你真想健康长寿，就要断除杀生，去爱护自他的生命，这样才能健康长寿；若是想财富圆满，就要断除偷盗，做布施；若想家庭圆满，夫妻和睦，就要断除邪淫，受持戒律；若是真不想上当受骗，就要断除妄语，说谛实语。有些人处处上当，处处受骗，活该！这都是自己造的业。

世间的凡夫不懂这些，造下了杀盗淫妄等无穷无尽的恶业，不仅得不到真实的利益，还会随着业风不由自主而去，今生来世都极为痛苦。既然造恶业了，就会堕落，要遭受更多、更大、无边无际的痛苦。

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

世间有些人为了家庭，为了生活，将自己的身体出卖给别人，变成了他人的奴仆、佣人，身不由己地受他人的控制，一点儿自由都没有。别的就不用说了，即使是妻子临产时，也不能去医院，也不能在主人家生孩子，自己没有家，就在外边大树下或者荒郊野外等随处而生，饱尝苦痛。

他为什么会受到这样的控制？也是因为贪欲，也是为了养家糊口。

欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被欲望所欺惑的愚夫说：“为了生存，为了生活，为了家，为了孩子，我必须要出去寻求生计，这样才能养家糊口。”现在世上的人都会这样说。于是他们一边担忧送命，一边赴



往战场。之所以去冒这样的危险，也是为了生存，为了心爱的人，没有别的；还有的人为了谋取暂时的利益，去做他人的奴仆、佣人。他也不是自愿的，但是没有办法。这都是由欲望造成的，就是为了暂时的利益。

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

为了世间的福报，为了暂时的利益，这些具有欲望之人不顾一切：有的人身体被斩断，有的人被穿在利戈尖端上，被短矛所刺，有的人被烈火焚烧……这些在世间都是随处可见的。为了钱财，为了自己所谓的心爱的人，为了暂时这些小小的利益，结果就是这样。

寅二、阻碍解脱机会：

以贪欲去获取世间的利益，这样会障碍解脱。

积护耗尽苦，应知财多祸，
贪金涣散人，脱苦遥无期。

世人被积累、守护、耗尽财产的苦恼所害，为此应当了知财产是无边祸殃的根源，贪财散乱的人们没有从三有痛苦中解脱的机会。

“积护耗尽苦”：刚开始积累财富，中间保护财产，最后耗尽财产，这个过程都是痛苦的。就像龙树菩萨讲的那样，守财、积财、失财都是苦。

积累财富的过程非常艰难、痛苦，没那么容易。

即使真正赚到了钱，有财富了，也是痛苦的。拥有的财富越多，心里就越贪着；越贪着，心里的压力越大。贪着本身就是种束缚，就是种压力。若是不去贪着，真正达到那种

黄金与牛粪等同的境界，就没有压力了，拥有再多的钱财也不会被束缚的。帝洛巴上师讲过：相不会束缚你，执着才会束缚你。同样，钱财不是压力，执着、贪着才是压力；钱财不是束缚，对钱财的这种贪着才是束缚。若是你没有真正放下，没有断除对钱财的贪爱，它就是束缚，就是压力。即使你真正有钱了，也不会有快乐和幸福，只有痛苦、烦恼。所以守护财富的过程也是痛苦的。

你所执着的这个福报、财富最终是要舍弃的，要么财富离开你，要么你要离开财富，没有别的选择，二者都是痛苦的。

无论是财富，还是名气，若是你不贪着、贪恋，是不会束缚你的。你拥有的真正的福报会存在你的相续中，它是永远不会失去的。真正修来的财富是自然来的，你没有积财的苦，没有守财的苦，也没有失财的苦。

对一个成就者来说，世间的财富就是灰，他通过利益众生、修持佛法等把火点上了，灰自然就有了。他是要点火的，不是要灰的，但是灰自然就有了。他修持善法或者利益众生了，世间的名利、财富自然就有，没有办法，躲也很难，躲不掉的。真的，好的因缘是可遇不可求的。真正的福报是修来的，不是求来的。所以他没有积财的痛苦，也没有守财的痛苦。

面对这些世间的福报，成就者就像玩游戏一样。在他的境界里，黄金和牛粪等同，即使他拥有了三界所有的财富，也不会有压力。该来的来，该去的去，他不会执着的。他知道，该是自己的永远是自己的，不该是自己的永远不是自己的。所以，他没有任何患得患失，很自由，很自在。这些财富能束缚他吗？不可能的！善根是自己积累的，福德是自己积累的，都储存在阿赖耶当中。这些是恒时随着自己的，跑



不掉，没法放弃，没法抛弃。他知道这个真理，所以不会痛苦。一屋子的黄金对他来说就是一屋子牛粪，他会留恋吗？他会放不下吗？如果我们捡了一屋子的牛粪，你会留恋它吗？不会的。一屋子的黄金就像一屋子的牛粪，什么意思？在他的境界里，不会有任何的障碍。所以，他也没有失财的痛苦。

他利用这些世间的福报，来做一些利益众生的事情，拿这些来诱惑众生，因为众生需要诱惑。但这也是为了度化、接引众生，没办法，只能用这些方法了。现在，众生要依止上师，往往是谁的名气大就跟随谁，谁的势力大就崇拜谁："哎呦！这个上师不得了啊，身边有那么多弟子！""这个上师不得了啊，有那么大的势力！"否则，他能跟随、能崇拜吗？不可能！善知识再有功德也没有用，也利益不了他们。所以，善知识搞名气，不是为了自己，而是为了众生，因为众生需要这些，要诱惑众生嘛！

那么，这样是不是伤害众生啊？不是！佛四十多年中一直在"欺骗"众生，为了度化众生，不"欺骗"不行。有时候说实话或者说真理，众生不明白，所以只能跟众生说方便语"欺骗"他们，通过这种方式接引众生、度化众生。我们也是这样，如果小孩子在那儿哭，我们实在没办法了，就会拿一块糖哄一哄，孩子就不哭了。我们只能用这种办法，没有别的办法。

成就者没有贪欲，没有贪恋，所以没有积财、守财、失财的苦。为什么凡夫有这些苦呢？因为对世间有贪欲。苦是由贪欲、贪恋导致的。若是没有贪欲，不贪恋，就可以把财富用来玩玩。

"应知财多祸"：现在，包括我们在内的很多众生都很羡慕名人、世间的富翁、大财主、大老板。我们没法衡量这

些富人的内心。若是他们真正看破、放下了，是个成就者，有这些福报也没有什么；否则，有这些都是祸。

这些福报是祸，还是福，取决于内心。若是心里没有放下，就是祸，不是福；若是内心里放下了，就是福，不是祸。没有看破、放下之前，有钱财、权力、名气、荣誉、神通、神变等都是祸害。它们会障碍你的解脱，会给你的今生来世带来很多的灾难与痛苦，难道还不是祸吗？

真正的清福带来的是快乐，带来的是幸福，带来的是方便，带来的是圆满，不可能给你带来烦恼，也不可能给你带来痛苦。虽然你很有钱，很有权，有神通、神变，但是这些给你带来的是烦恼、痛苦、灾难、伤害，这说明这些福报都不是福，而是祸！真的，大家能不能清醒、清醒？

"贪金涣散人，脱苦遥无期"：我们这些人里也有崇拜明星的，也有崇拜富翁、大老板的。一听说他有钱，是个大老板，就很喜欢，都愿意接近；一听说他是个穷光蛋，是个一无所有的人，都不喜欢接近。这就说明，你还是贪恋世间的财富，内心还是散乱的。这样的心态离解脱痛苦相差甚远，可以说遥遥无期，不可能解脱，也不会有从轮回的痛苦中解脱的机会。

寅三、以比喻说明过患：

我们贪恋世间的利益，贪人，贪财，有什么过患呢？

贪欲生众苦，害多福利少，
如彼拖车牲，唯得数口草。

为了求得世间的利益，为了得到一个人或一笔钱而去奔忙，即使得到了，也是伤害大，利益小，甚至说几乎没有利益。这种因追逐利益给自己带来的伤害特别大，难以想象。



比如拉车的牲畜拼命地劳作，得到的只是几口草料。当它拉车疾驰时，看见路边有新鲜的草，就想吃一口，结果却被压死了。仅仅为了一口草料，却搭上了性命，值得吗？这是个比喻，就是说明利小害大。利小，就是一口草料；害大，草还没有吞下去，性命却没有了。

每个众生都一样，自己的生命也是最珍贵、最难得的。但是，你因贪欲，为了世间的利益，就这样把性命搭进去了，连解脱的机会都失去了；再说，以贪欲获取世间的利益，只有苦，没有乐，只有害，没有利；即使有了所谓的利益，也就是一时的感觉，为了这点蝇头小利，连自己解脱的机会都失去了，让自己永远在轮回的苦海中遭受痛苦，真是不值得啊！

我小时候听《入行论》时就有这种触动，这句话给我的印象最深，感触最深。

寅四、空耗暇满：

彼利极微薄，虽畜不难得，
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

“彼利极微薄，虽畜不难得”：世间人认为，结婚、生子等是人生大事。其实，这种轻而易举可以办到的微薄之利，即使让牲口来办，也不成问题。结婚、生孩子谁不能啊？连畜生都能办到，马、牛、苍蝇、蚊子等也会做这些事情。

什么是人生大事？难道结个婚、生个孩子有这么重要吗？有些动物更能生孩子。我们还觉得自己跟它们不一样：“我天天吃大鱼大肉，住高楼大厦……”其实，在动物的世界里面没有这些概念，它们有自己的生活方式。它们不知道什么叫高楼大厦，对它们来说，森林、山林就是高楼大厦；

它们所吃的也是“大鱼大肉”。可见，世间的这些利益连畜生都能办得到。

“为彼勤苦众，竟毁暇满身”：我们讲人身难得的时候说，能修行，能解脱，能成佛，这才是人生真正的价值。但是，你为了获取世间的利益、世间的福报，不去学佛修行，这样就失去了解脱的机会，失去了成佛的机会。

学佛修行首先要断除对世间的贪恋，不能为了世间的利益而奔波。你既贪恋世间，还想获得解脱；边搞世间的利益，边想学佛，脚踏两只船，这是不可能的。最终，暇满的人身就会被白白地浪费了。

寅五、痛苦无义：

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

欲望之本体必将坏灭。若还有欲望的话，会使人堕落地狱等恶趣，有无量过患。为了瞬间的安乐，使自己恒时饱经痛苦的折磨和莫大的艰辛，承受这么严重的后果。

彼困千万分，便足成佛道，
欲者较菩萨，苦多无菩提。

我们为了世间的利益付出了很多，如果把这份艰辛的千百万分之一用在修持正法上，一定能成就，即身成佛都没有问题，或者说早就成佛了，早就圆满了。

我们为了贪欲去追求世间的利益，在这个过程当中所遭受的痛苦，要比行菩提道的菩萨所遭受的痛苦大得多。行菩提道的菩萨要成就佛圆满的果位，这个过程是艰难的，要遭受一些痛苦和折磨，但是凡愚为了满足自己的欲望，为了承办世间的利益所遭受的痛苦比前者大得多，时间也比前者漫



长。

无始劫以来，我们为了满足自己的欲望而遭受了无数痛苦。若是现在我们再不利用人身去承办解脱，还要继续轮回，还要不断地遭受痛苦；反之，若我们真正能发菩提心，能精进修行，成就没有那么难。比如说我们修大圆满法，上等根基的人可以即身成佛，当下圆满；中等根基的人在临终，中阴界时能圆满；下等根基的人不过七世就能解脱，能够圆满，时间很短。我们现在修持的大圆满法是无勤而成就之法，不用经历那么多艰辛苦难，很容易、很轻松就能圆满。

寅六、痛苦无法比拟：

思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒兵器火，险地所能拟。

贪欲给自己带来的灾难和过患是非常严重的，是不可想象的，并非兵刃、毒害、烈火、险地以及怨敌等伤害能比拟的。

在人的生命中，被烈火焚烧，被刀断头、砍断四肢，被人下毒毒死，行走险地，被怨敌加害……这些都是极大的伤害。但是，这些伤害都没有办法跟贪欲给自己带来的灾难和伤害相比。欲望所带来的灾难和伤害不只是今生，还有来世，它会让你出脱无期。这样的伤害谁能做得到？只有欲望和贪心能做得到，其他任何敌人、任何灾难都没有办法做得到。

大家要彻底断除贪欲，不能贪恋世间。在座的各位已经上山出家了，应该跟红尘彻底决裂，不要再去想这些，不要总寻思这些了。

思考题：

1、为什么说“享受世间的安乐是害多利少，毫无意义”？

2、“贪欲所受的苦难比行菩萨道的菩萨所受的苦难大得的多”，对此应怎样理解？



《入行论讲记》（总第八十讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（1）阐述菩提心的基础、次第及其重要性；

（2）修世俗菩提心（自他平等）：从空性、乐与苦、利与害等角度修自他平等。

今天接着讲《入菩萨行论》。

壬二（于静处生起欢喜）分二：一、略说连接文；二、广说。

癸一、略说连接文：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

如是应当对欲妙生起厌烦之心，而对寂静处生起欢喜之心。

前面已经仔仔细细地讲了贪爱世间的过患，也讲了身心寂静的功德，大家要认真思维，这样才能对世间所谓的利益、安乐以及贪欲生起真正的厌离心，对寂静处生起真正的欢喜心。

世间所谓的利益不是真正的利益，所谓的安乐也不是真正的安乐，但是我们愚痴颠倒，把它当作利益与安乐，然后去追求。在这个过程中，始终都是烦恼，都是痛苦，最终没有获得真正的利益，也没有获得真正的安乐。若是不以智慧认真地去观察、思维，很难了知真相，很难证悟此真理。所以，大家以智慧仔细观察、仔细思维，这是很重要的，这样才会生起厌离心，才能断除贪恋。

前面讲了身心寂静的功德。若是身心真正寂静了，才是真正的利益，这时候才有真正的快乐，但是我们若是不以佛的教言，不以上师的窍诀去认真地思维、观察，也很难了知，因为我们凡夫愚痴颠倒嘛。愚痴就是很难明白真相，很难了知真相；颠倒是什么？若是你不了知真相，你不明白实相真理，身心就是颠倒的，不可能对寂静生起欢喜心，心里也不可能产生寂静。所以应该对欲妙生起厌离之心，而对寂静处生起欢喜之心。这个道理是前面已经讲过的，大家如是地去思维、观察，就能对世间生起厌离心，也能对寂静生起欢喜心。

癸二（广说）分二：一、圆满之特点；二、安乐之特点。

子一、圆满之特点：

离诤无烦恼，寂静山林中，
皎洁明月光，清凉似檀香。
倾泄平石上，如宫意生欢。
林风无声息，徐徐默吹送。
有福瑜伽士，踱步思利他。

这是依止寂静的功德。这段偈颂讲的是“圆满之特点”。若是身心能依止寂静，身远离愦闹，心远离妄想，这样一切当下就是圆满的。

若是自己如理如法地去依止寂静处，就没有外界的争论，也没有内心的烦恼。一个修行人在寂静的山林，除了一些基本的生活用具，别的什么也没有，这样也不用担心、害怕盗匪等威胁，身心也就寂静了。这个时候，修行人就像国王在檀香涂敷的王宫中散步。国王在王宫里散步，王宫里面檀香涂敷，散发出清凉。同样，皎洁的月光散发出檀香般的清凉，使宽阔平坦的岩洞更加舒心悦意，森林中悄无声息，



柔和的林风徐徐吹送，具有福德的瑜伽行者一边缓缓踱步，一边心中思维利益他众之事。我们这些世间人都觉得国王在王宫里面很舒心悦意、很安详，所以用此来比喻。其实真正能在寂静处这样修行，更舒心悦意，快乐无比。

不仅外界没有争论，内心也没有烦恼，这是依止寂静的功德。主要是心里没有烦恼。如果心里没有烦恼，就没有痛苦了；如果心里有烦恼，无论在哪里都一样，都一定是痛苦的。所以我经常讲，若是内心自在，内心清净，街上的乞丐和王宫里的国王没有什么差别。内心没有牵挂，这叫自在；内心里没有烦恼，这叫清净。这样的人在哪里都一样，都是快乐的，都是幸福的。

在世人眼中，王宫里的国王和山洞里的修行人在表面上有很大差距。比如，密勒日巴在山上修法，有一天，来自贡塘地区的五姐妹，看到密勒日巴，觉得他非常可怜，就嘲笑他。为什么嘲笑他呢？因为密勒日巴连身上穿的衣服都没有，满身长着绿毛，根本看不出来是人还是动物。密勒日巴没有吃的，没有穿的，住在山洞，身边没有一个亲人，所以她们觉得他可怜。但是密勒日巴觉得五姐妹可笑、可怜。

在世人看来，国王和修行人差距很大，但实际上都是一样的：若是真有修行，内心清净，在哪里都一样，都是自由的，自在的，都是快乐的，幸福的；若是没有修行，内心不清净，虽然在寺院里，在山洞里，也一样是烦恼的，是痛苦的。

其实，偈颂里所讲的这些是种形容，用来形容寂静。现在大家都在山上出家修行，别的我们不讲了，只讲山上的空气吧。山上多好，空气多新鲜啊！山下哪有这么新鲜的空气，你在山下到哪里都找不到，但是有些人根本就没觉得这有什么特别。若是对寂静处没有生起欢喜心或者心里没有真正放

下世间，在山上也是很难的。有的人到了山上，到了寺院，觉得这里吃不好，穿不好，住不好，玩不好……都是不好的。这说明什么？说明对寂静处没有生起欢喜心。这样的人即使真正到了寂静处，也不会得到寂静处的功德、利益。

主要是心。尤其是作为大乘修行人，作为密乘弟子，要放下世俗，自己内心要自在，不要被贪心、欲望束缚和障碍就可以了。不被贪心、欲望束缚、障碍，就是自在。否则就变成压力了，不会有自在的。若是你内心不自在，就是散乱，这样也不会有所谓的禅定。所以自己的内心要自在，不能被贪心、欲望束缚。

这段讲的是圆满之特点，心清净则一切清净，心圆满则一切圆满。下文是安乐之特点：

子二、安乐之特点：

空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

自己在空无一人的房舍、树下、山洞中可以随心所欲地安住，远离执着守护欲妙的痛苦，无忧无虑、自由自在地修行。

在空房中，山洞里或树下，没人管你，不用看别人的脸色，自己随心所欲地安住。想住山洞就住山洞，想住大树下就住大树下，处处都当作家，处处都是家，住哪里都可以。为什么非得要跟别人争呢？这样与外界就没有争执，不要争执了。有地方住，就住；没有地方住，就住在空房、山洞或森林里。住别墅、山洞都一样，在哪里都一样毫无烦恼，要达到这样的境界。

有些居士们总是担心："没有房子怎么办，住哪呀？"



对山下的在家人而言，这肯定是个问题。其实，应该这样想：若是没有房子，住山洞，住森林呗。我们作为修行人，就要有这种心态。

不是必须去森林里住，也不是必须去山洞里住，但若是有一天真要住山洞了，“可以，和住别墅感觉一样舒服，一样好……”就行了。

还有人担心：“我不去工作，怎么生活？没有钱，怎么生存呀？”可以生活，可以生存的。你就去要饭，吃剩饭、剩菜呗，那又怎么了？所谓化缘，也是一种乞讨。这是我们的佛祖释迦牟尼佛定的一种生存方式，有什么呀？修行不是必须去要饭，但是真的去要饭了，也可以，心甘情愿，这叫随缘。

禅定的违品是散乱，若心要远离散乱，身就要远离世俗，心里要舍弃贪欲、欲望等妄念。身远离世俗，看似要离开家庭，要到山上，其实不是。

若是自己真有这个福报，身可以寂静，心也可以寂静，做一个上等修行人。

其次，也可以做一个中等修行人，虽然身不寂静，但是心寂静。一些缘还没有了，所以还要在红尘啊！但是心要寂静，没有贪心、欲望。能不能做到这样？能做到。大乘佛法里，尤其是密宗里，有很多窍诀，可以让我们的身不离开红尘，但是心里可以断除贪婪和欲望，这样就是心寂静了；心寂静了，即使身没有远离红尘，没有离开世俗，但也是寂静的。比如一些争吵、争论，可能是为了众生的利益，也可以说是为了表法，在表面上、口头上也许有争论，但是心里不当事，心里没有争论。针对自己的境界来讲，即使口上有争论，也是为众生，不是为个人，这样就是没有争论。因为心不受外在的影响，心仍然平静，就是没有争论。

第三种，下等的修行人是身在寂静，心却不寂静。到寺院等寂静处（现在很多寺院不具备寂静的功德，这是寺院的问题，真正的寺院属于寂静处）出家了，远离了世俗。身已经依止寂静了，但是心不寂静，没有断除对世间的贪恋，还总想着家里的财产，考虑这些世俗的事儿，还总牵挂着亲人。你既然上山出家了，还想着家里的财产，为什么要这样啊？该是你的就是你的，不该是你的就不是你的。若是你自己有这个福报，到哪里都一样，都会有的；若是你自己没有这个福报，再留恋、执着也没有用。

这是下等修行人，为什么说是下等修行人？因为他表面上在修行，实际上没有修行；表面上放下了，实际没有放下。这种下等修行人容易出现在我们在座的各位中，在寺院常住，甚至剃头出家了的这些人中容易出现这种人。

第四种，根本不属于修行人，即身没有远离世俗，身不寂静；心也没有远离欲望等妄念，心也不寂静。这种欲望特别重的人越有越觉得穷，有了房子，还想住别墅、开宝马，不知道什么叫快乐，这就是身不自在，心也不自在。

现在有些人虽然也皈依了三宝，表面上也在闻思修行，但是根本不靠边，根本就不是修行，身不寂静，心也不寂静。山下的学佛居士中容易出现这种人。这种人不拿佛法造业就不错了，不去破坏佛法就不错了。

这四种情况讲的都是我们自己，所有的人都可以反省、反省，自己属于哪一种人？是上等修行人，中等修行人，下等修行人，或根本不是修行人？虽然自己得到了人身，闻到了佛法，但是自己这么多年到底在干什么？自己到底怎么样？……若是自己真能反省，真能找到问题所在，这也是个好的开始，就怕你不知道反省，就怕你有问题，但不知道问题出在哪里。

总的来说，学佛修行人就是要做一个自由自在的人。否则，无论是什么束缚、障碍了你，都是一样要断除的。无论是显得清净，还是显得不清净的，只要束缚、障碍了你的内心，使你的心不得自在，不得解脱，都是要断除的。所以，最后对佛、对法的执着也要放下。

离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

这句偈颂讲的是内心知足少欲。现在很多人不明白，认为穿得破破烂烂的，住得破破烂烂的，就是知足少欲，其实不是。知足就是内心里知道满足，少欲就是心里没有太多的欲望。我们有句法语："有多大福报就享受多大福报。"有这个福报就住别墅，没有这个福报就住山洞，这叫知足少欲。

偈颂里讲，修行人随自己的心愿自由自在行持，对一切资具无有贪执，与任何众生都无有牵连，享受知足少欲的快乐，这样的快乐恐怕连帝释天王也难以得到。

帝释天王也不会有这种快乐，因为他的内心没有知足少欲。他已经是帝释王了，统治欲界的最高层三十三天，但是他还想得到色界、无色界的王位。帝释王的果位已经很了不得了，福报已经相当大了，但是他没有知足少欲，所以他也没有快乐。

如果能知足少欲，街上的乞丐也是有福报的，也可以快乐；若是没有知足少欲，无论是帝释王，还是世间的众生，都不会有快乐的。所以要知足，要少欲。

所谓知足少欲，就是认识到你现在已经相当好了。如果能知足少欲，无论你现在是什么身份，什么条件，当下你就圆满了。但你看我们现在每一个人都是，觉得自己缺这个，少那个："我还要争取，还要努力。"这就是不知足，不少欲，

所以你的功德不能圆满，你的福德也不能圆满。若是你真正知足了、少欲了，功德当下就圆满，福德也是当下圆满。

为什么现在我们不圆满？是谁在作怪？是这个心在作怪，因为我们内心不知足、不少欲。“我现在学佛修行，还要学很多佛理，还要积累很多功德。”其实这也是不知足、不少欲。“那怎么办？是不是我不能学佛理啊？是不是我不能积累功德啊？”不是。你无论是学佛法，还是积累功德，都是为了什么？就是为了圆满，或者你会想这是为了利益众生。若是你真正知足了、少欲了，你真正放下心态了，当下就圆满了，就明白了。一精通则一切精通，只需要一句话或一个字，你就通达了。其实这一句话、一个字讲的就是心，讲的就是心态。心态放下了，心地清净了，就是那一句话，也是那一个字，这样一切就都 OK 了，精通了。佛法字字句句都在讲心态，你心态放下了，心地清净了，这叫精通——精通了这一个字的含义，也精通了这一句话的含义。比如说，我们讲“阿”字或讲“吽”字，都是一个字；我们念“阿”字或念“吽”字，就一个字。如果你心态放下了，心地清净了，这个时候你就是精通了“阿”字的含义，也精通了“吽”字的含义。一精通一切精通，真是不得了啊！

也许你不能讲那么多大道理，不能做那么多的事情，但是用不着啊。成就者答的都是点，抓的都是根。世间人的千言万语，不如成就者的一句话、一个手势。那都是持明表示！最后表示都不用，就是心心相通，根本不用语言。所谓“迷时千卷少，悟时一字多”，当你迷惑时，读一千卷佛经、一万卷佛经也没有用，仍然不能开悟，不能成就。所以，只要知足少欲就 OK 了，心态就放下了，心地也就清净了。

知足少欲有很多种解释，但是最究竟的知足少欲就是放下心态，心地清净，这个时候一切都圆满了，当下就圆满了。



若是你现在能放下心态，当下就是圆满的。真的，活在当下嘛，已经圆满了！为什么说“放下屠刀，立地成佛”呢？刚才你还是个凡夫，若是你真正能把心态放下，心地清净了，一下子就能成佛了，圆满了。我们在讲的时候，有很多程序，有很多次第，要一步一步地走，一步一步地爬；若是你真正看破了、放下了、知足了、少欲了，一下子就圆满了。尤其我们现在修的是大圆满法，就像坐火箭，一瞬间就到了，一刹那就能圆满。真正的直指人心，见性成佛，这就是真正的大圆满！什么叫知足？什么叫少欲？这就是。

无论有身份没身份，无论有钱没钱，无论有文化没文化，都能成就。为什么说大圆满法是“放牦牛的人学的法”？它可以让那些放牦牛的人轻松地就能成佛，也就是说，成就不需要文化，不需要知识。放牦牛的人没有文化，也没有知识，但是他有信心，思想单纯，很容易就能做到一心，很容易就能专注，这样的人容易开悟，容易见性。其实，有文化、有知识的人不一定能成就，没有文化，没有知识的人也许更容易成就。

所以，不要给自己增加压力，不要自寻烦恼，你已经很圆满了，真的。但是，在你没有真正明白的时候，可不要不学不修，否则那叫懈怠，也叫放弃。当你真正明白了、开悟了，那个时候，学而不学，修而不修，都一样。

为什么说这种快乐帝释王也难以得到，甚至根本没有？就是这个意思。若是内心里没有知足少欲，没有看破、放下，你再有学问没有用，再有权力也没有用。所以，佛法里讲平等，不分有钱没钱，不分有身份没身份，更不分男女老少，如果知足少欲了，看破放下了，都一样是自在的、快乐的；若是内心没有达到那个境界，无论有身份没身份，无论有权力没权力，无论有地位没地位，无论有钱财没钱财，统统都

一样是烦恼痛苦的。你看，这样讲平等，大家就明白了吧？都是平等的！但是，世人就觉得有钱的人好，没钱的人不好；有身份的人我们就喜欢，没身份的人我们就不喜欢……这都是分别！以前我们讲过，无论是什么身份、条件，凡夫的内心和肉体都是一样的。有钱人的肉身和没钱人的肉身，这二者一点儿差别都没有：头发是一样的，指甲也是一样的，皮肤、血肉等也都是一样的。“哦，这个是有钱人的骨头，这个好，我可以供起来；那个是没钱人的骨头，就不好。”没有这样想的，都是一样的。有钱人的内心和没钱人的内心，这二者也是一样的，都是贪嗔痴慢疑，都是杀盗淫妄酒，都是烦恼、痛苦的。

这样进行观察，这二者哪里有什么差别啊？也许你会说：“一个有钱，一个没钱，不就是他们的差别吗？”若是有钱的话，这个肉身就能变成黄金或钻石吗？不能！能变成更清净、更殊胜的东西吗？不能！若是有钱，内心的烦恼和痛苦能减少吗？不能！也许你会说：“那不一样，有钱的话，可以吃好的，穿好的，做什么都行。”这有什么意义啊？若是内心痛苦，烦恼重重，吃好的有什么用？而且这个“好”也是我们自己用分别心假立的。“这个是好吃的，那个是不好吃的”等等，这都是我们自己的概念，是我们自己的分别心假立的。你说这个好吃，外国人可能说这个不好吃；你觉得那个不好吃，其他人可能觉得好吃；别人觉得好吃的东西，你可能觉得不好吃……哪有一定的好吃与不好吃？比如，有些人喜欢吃肉。假设在这个地方放一块儿新鲜的肉，再放一把青草，然后让山羊选择，山羊不会选择肉，而会选择青草。它就觉得青草好吃，肉不好吃。可见，哪有什么实质性的“好吃”与“不好吃”?

有人说：“有钱好啊，可以做更多的事儿……”若是你



没有真正放下，事儿越多越麻烦。现在我深深体会到，当菩萨不容易。无论你为他人也好，为众生也好，还是为社会也好，想做点事不容易。虽然你有点能力，虽然你能做一些，但是很难说能真正利益到他人，很难说真正能利益到众生。你所做的对众生是伤害，还是利益，也不好说。在这个过程中，若是自己没有看破、放下之前，感受的都是烦恼，都是痛苦；若是自己真正看破了，放下了，感受的都是快乐，也是自在，在哪里都行，怎么都行。

所以，我现在真的越来越觉得佛法太伟大了，在佛法里，才能找到真正的归宿，才能找到真正的解脱。除此之外是不会有的，有钱有什么用？拥有再多有什么用？拥有的多了，连放的地方都没有，处理都难。所以，大家依佛法、依智慧去做事是没有错的，这个是真实的。不要依世俗，不要随自己的烦恼，因为这都是错误的。

但我们现在做事总是依世俗，随自己的烦恼。觉得这个好，就做这个；觉得那个好，又做那个；觉得自己应该这样做，就这样做；觉得自己应该那样做，就那样做；觉得这个讨厌，就生嗔恨心；觉得那个可爱，就生贪心……这都是依世俗，随我们的烦恼、习气的。现在我们要学佛修行，这些都是要改变的，再也不能依世俗，再也不能随烦恼，而是要随佛法、依智慧，大家是否明白了这一点？

我们若是要分辨、取舍，应该看看佛法里是怎么讲的，依佛法、依智慧去分辨、去取舍就不会错。

若想解脱、成就，说容易太容易了，说难也太难了。对一个有缘者，对一个具有善根的人来说，解脱、成就太容易了，当下就是；但是对一个凡夫，对一个业障深重的人来说，解脱、成就太难了，比登天还难。

大家尽量学会放下。要学会放下，首先就要看透诸法的

实相真理，所以大家不要走马观花、蜻蜓点水般地闻思，要深入，再深入。如果能这样，那就不一样了，你会发现刚才明白的和现在明白的是完全不同的，去年明白的和今年明白的也是不同的。比如说，同样的一段开示或者一个偈颂，你在不同时间里所明白的义理都是不一样的。

佛法句句都不离闻思修。你听明白了，这是第一；你思维明白了，这是第二；通过修行明白了，这是第三。这三个阶段中得到的分别是闻慧、思慧和修慧，虽然都是智慧，但是不一样。若是真要去面对敌人的时候，力量就不一样了。这三种智慧相当于三种武器，闻慧如步枪，思慧如导弹，修慧如原子弹。虽然都是兵器，都可以拿来去面对敌人，但力量不同。你拿着步枪去打鸟或一只可爱的兔子，也许还行。但是，导弹就不一样了，它有更大的杀伤力；原子弹就更不得了，敌人再强大都能去降伏。敌人指什么？指这些烦恼。

只靠闻慧是根本不行的。对在座的大部分人而言，也许只达到了闻慧的程度，当然也有极少数人是不好说的。有的人说：“自己一遇到对境，一遇到事情的时候就不行，把握不住，控制不住。”这没有什么大惊小怪的，肯定是这样的，因为你没有智慧；即使有智慧，也只是闻慧，遇到对境的时候根本就没有力量，遇到事情的时候根本就起不到什么作用。怎么办？再精进学修呗，等到自己生起思慧，尤其是有修慧了，那就行了。有思慧也可以，但是还不彻底；有了修慧，才可以彻底毁灭烦恼怨敌。否则，很难啊！

现在有的人觉得自己已经出家了，也明白了许多佛理，身边的人也开始恭敬自己了，好像自己有一定的能力了。其实不行，什么都不是恒常的，都会变的。在自己没有真正明白，没有彻底放下之前，不要太傲慢，否则到时候你一定会失败的，什么也不是，还是个凡夫。所以，大家要深入再深



入地去对治自己的烦恼、习气。

你真正明白了、放下了，那个时候就像哑巴吃糖块一般，不可能还是糊涂的，你一定会明白的。那个时候，你的内心是自在的，已经彻底无有恐怖，而不是暂时地内心里没有恐惧了。那种境界怎么说呢？那是非常稳重的，也可以说是恒常的。你看那些大德高僧，他们真的是无牵无挂，真的是大自在。

修行是个人的事，最后成就也是自己成就。所以，即使其他人都没有修行，自己也不能因此而不修行；即使其他人都没有获得解脱，自己也不能因此而不去获得解脱。真的，是自己要修行，别人修行不修行跟你没有关系，别人能不能看到跟你也没有关系。“当他人能看到或者在他人面前时，我就念一念、修一修；当别人看不到或者身边没有人的时候，我就不学不修了。”这是错误的！你学佛修行是为了做给别人看的吗？这跟别人有关系吗？要明白，这都是你自己的事。现在是末法时期，真正能精进的人少啊，但是自己能精进就行了。

佛法是真正的如意宝，但对有些人来说，也许它什么也不是，这也没办法。佛法是无价之宝，它没有主人，谁学谁就是主人，谁修谁得。修行是个人的事。我不修是我的事，你不修是你的事；如果我修了，我就能成就；如果你修了，你就能成就。比如说我们受戒律就是如此，所谓别解脱戒，谁受戒谁就能解脱，谁不受戒谁就不能解脱。佛法都是这样的。所以，大家要对自己负责，各走各的路就行了。如果你真正能自己做自己的主，自己走自己的路，那就已经不得了了。现在，大家能不能修行，能不能成就，就看自己了，就靠自己了。

思考题：

1、“知足少欲的快乐恐怕连帝释天王都难以得到”，对此应怎样理解？

2、什么是世俗菩提心？请具体说一说。



《入行论讲记》(总第八十一讲)

摘要:

1、广说修持禅定之方法,谨持对治:

(1)阐述菩提心的基础、次第及其重要性;

(2)修世俗菩提心(自他平等):从空性、乐与苦、利与害等角度修自他平等。

今天接着讲《入菩萨行论》。

戊三(谨持对治)分三:一、总说连接文;二、修世俗菩提心;三、修胜义菩提心。

己一、总说连接文:

远离诸尘缘,思彼具功德,
尽息诸分别,观修菩提心。

"远离诸尘缘,思彼具功德":主要是心里要放下俗世妄念,思维寂静处的功德,依止寂静处。

只有通过思维前文已经讲过的那些看破的方式、方法,真正明白贪恋世间红尘的过患,才会生起真正的出离心,才会真正远离尘缘,放下世间的利益。依止寂静处也是,你要首先了解寂静处的功德,对此真正生起了欢喜心,才能做到真正依止寂静处。

"尽息诸分别,观修菩提心":息灭一切欲望等分别、妄念以后,观修菩提心。之所以远离尘缘或者依止寂静处,主要是为了息灭一切欲望等分别、妄念。若是身虽然远离了所谓的尘缘,依止了寂静,但是心没有远离尘缘,心里不寂静,这样没有任何意义。

发菩提心是一切大乘佛法的基础。只有先发菩提心，才会进入大乘妙道，才有大乘佛法，才有大乘修行。所以，发菩提心是最重要的。但是，首先必须要有出离心，否则自己所发的菩提心都是假的。现在很多人根本没有出离心，还想发菩提心，想直接成就大乘妙道，这是空中楼阁，不可能实现的。大圆满加行中的四外加行，都是为了生起出离心。只有通过学修四外加行，才可以生起出离心，这是基础。

然后是五内加行。五内加行第一个是皈依。皈依分上士道、中士道和下士道的皈依。下士道的皈依是不是真正的皈依？不是。下士道的皈依就是求人天福报，只能得到人天的安乐，还是属于世间的。这种皈依和外道的皈依没有太大差别。外道修行者也皈依他们的神等，有自己的皈依处，求的是世间福报，最终得到的也是一些人天安乐。下士道的皈依求的也是人天福报，最后得到的也是一些人天安乐，还是属于世间，属于轮回。这种皈依没有任何意义。

五内加行第二个加行是发心。若是没有出离心的基础，不可能发出菩提心，即使再精进，也不可能得到圆满、究竟的佛果，甚至连声闻、缘觉的果位都得不到。

可见，出离心是最重要的。只有身、心寂静了，才可以发出菩提心，否则，怎么能发出菩提心呢？现在有的人能讲几句佛理，能做几项佛事，就想利益众生，说："我要利益众生……"你还有贪心和欲望，这样去利益众生的话，肯定会掺杂私心杂念，自己就会被染污。贪心和欲望的根本是什么？是我执。你肯定有我执，只要有我执，就有私心。为什么说自己会被染污？你对世间的贪心和欲望都没有断掉，遇到一些对境、事情的时候，贪心和欲望就会生起来，你不但不能利益别人，自己反而被染污了。这种人在表面上看是在利益众生，但实际上是造业。所以说要自度度他，自觉觉他，



也就是先度自己，再去度别人；先让自己觉悟，再去帮助别人觉悟。这样至少自己不会被染污，不会让自己陷进去。

在把握自己的情况下去利益众生，能利益多少就利益多少，慢慢来呗，逐渐就能度化一切众生；自觉觉他，先让自己觉悟，再去帮助别人觉悟。只有你自己觉悟了，才有能力让别人觉悟，你才有这个善巧方便，才有所谓的佛法，有所谓的窍诀。在没有真正觉悟之前，你也许也明白一些佛理，但这是不是真正的佛法？不是。也许你觉得自己掌握了一些窍诀，但这是不是真正的窍诀？不是。真正的佛法、真正的窍诀都是自然流露的，不是以自己的分别念特意去改造的。

鹦鹉学舌般地说几句佛理，像猴子一样跟别人学一些窍诀，都没有用，没有力量。所以要自度度他、自觉觉他，要先让自己解脱，先让自己的觉行圆满。但是大乘修行者和小乘阿罗汉不一样。我们大乘修行者解脱、觉悟的目的是什么？不是为了自己去修解脱、修觉悟，而是为了度化众生修。

所以，大家不要着急！有的人今天剃头出家，明天就说要度化众生；有的人今天剃头出家，明天就去度化众生……没有这样的。剃头出家或者皈依学佛，这些都只是一个新的开始。剃头出家以后，要以戒定慧息灭贪嗔痴，这是剃头出家的意义，任重道远啊！把头发一剃，袈裟一穿，就完事了？没有那么容易吧！

我给大家讲过："一切都要靠发心。"有发心，一切都会圆满的；好好发心，天上会掉馅饼的。什么叫超越？你想不到的，根本无法相信的出现了，达到这样的境界才是超越。一般情况下，天上是不会掉馅饼的；但若是好好发心，天上会掉馅饼的。有的人发心做这个，做那个，然后在那里等着天上掉馅饼，一年、两年后，就开始有疑惑了："怎么回事？不是说天上会掉馅饼吗？"三年、四年后就彻底绝望了，灰

心了，做别的去了……当然，你去做别的，也是可以的。

什么是发心？是指要发一个清净的利他心，不能掺杂自私，不能有欲望。若是有欲望，肯定是不清净的；若是有私心，就不叫利他心。前面讲菩提心功德的时候讲过：一发菩提心，一切业障都会无影无踪；在自己的相续中，一切的福德和功德自然都会圆满。但是，菩提心是指不能有贪心，也不能有私心。若是有贪心、有私心，根本不是菩提心，因为菩提心完全是清净的。你有贪心就不清净了，不清净的就是假的了；菩提心完全是利他心，若是有私心的话，就不是菩提心了。

有些人不懂这些，也没有认真地去思维，就觉得："我一皈依，一发心，是不是我的一切当下就好了，无论是身体、家庭，还是工作，都好了？"不是。你发心到位了，菩提心发出来了，那时一切当下就好了，一切当下就圆满了。这是要修炼的，每个人的根基和意乐不同，有的快些，有的过程非常慢。

之前讲的都是前提、基础的修法，今天才开始讲菩提心。这里讲的是世俗菩提心，然后在第九品智慧品里讲的是胜义菩提心。

出离心是很重要的。首先要断除对世间的贪欲，如果对世间没有丝毫的贪欲，你就安全了。我们经常讲："先保护自己，然后帮助别人。"这话听起来很简单，但做起来是很难的，也就是要先生起出离心，然后再发菩提心。生起出离心就是断除对世间的贪欲，即通过对治法去对治，对世间没有了贪欲，真正看破、放下了，内心不被世间的名闻利养动摇。

出离心主要是断除对世间的贪欲心，贪欲心并非我们想象的那么轻易就能断除的，而是要以智慧为对治力来断除。



了解了诸法的实相真理，这叫智慧。若是有智慧，不用特意对治，自然就对治了，这样就没有了贪心、欲望，这叫断除对世间的贪恋。这不是很容易就能做到的。

现在有些人，觉得自己已经断除了烦恼，但一遇到对境的时候还是动心；看似已经放下了，但遇到对境的时候还是放不下。不是你说放下就可以放下的，也不是你说断掉就可以断掉的，通过智慧才能做到。智慧指的是心态，就是那种很圆融、完全开放的心态。有智慧的时候，这个心是放下的，是完全清净的。

这个智慧是怎么产生的？是通过闻思修产生的闻慧、思慧、修慧，就是对佛理进行闻思修。佛理就是真理，就是真正的诸法的实相和真理——佛讲的因果和轮回以及无我和空性等这些道理。

“这个是热的，那个是冷的；这个是硬的，那个是软的……”这是不是诸法真正的实相和真理？不是。这个对你来说是热的，但对其他众生来说是冷的；那个对你来说是冷的，但对其他众生来说是热的……我们经常说“火是热性的”,“水是湿性或冷的”。这是不是火和水的实相和真理？不是。对大部分人来说是这样的，但是对其他众生来说不是这样的。比如说水，对有些众生来说水是食物，对有些众生来说水是房屋、住所等。火也是一样，对有些众生来说火是食物，对有的众生来说火是房屋、住所。

现在有些科学家通过很多年的研究发现了一些事情，就觉得自己真正找到了实相，其实不是。我不是说科学不好，科学对人类，尤其对普通的凡夫来说，也有一些帮助，但科学家们所研究或推导出来的，是不是诸法真正的实相？不是。是不是究竟的真理？不是。佛所讲的诸法离不开轮回和因果，离不开无我和空性，这些才是诸法真正的实相和真理。

你只有真正明白了佛理，真正达到了那种境界，才能放下，才可以做到不贪欲，之前是不可能的。

现在很多人都是这样：一听说不能贪欲，“好，那我不贪欲了。”一听说要放下，“好，那我放下了。”有点太简单，太容易了。佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫的苦修苦练，最后才放下了，才不贪欲了。你也太厉害了！与你相比，是不是释迦牟尼佛太愚笨了？他经历了三大阿僧祇劫的时间，多漫长呀！也有些人一皈依，就觉得自己应该什么都好了；到山上修了一百天，就觉得下山了，自己就应该成佛了。想得也太容易了，没有这么容易！“不贪欲，要放下”不是说了就能做到，也不是想放下就能放下的，而是要通过修行，最后才能达到的。

所以，先保护自己，再去帮助别人；有了出离心，再去发菩提心。我们是大乘修行人，不能有出离心就行了，不能停留在这个位置上，还要为发菩提心打基础，这个菩提心指的是世俗菩提心，就是要修愿菩提心和行菩提心。成就基本上都是按这个程序的，除了一些利根者。

众生的根基是五花八门的，不好把握。有些没有生起出离心，直接发菩提心，但他不是没有出离心，而是发菩提心的同时生起了出离心，这是极少数情况。但是，你不要自己觉得：“我是这种人吧，我肯定是利根者，不用走这个过程，就在那等着就行了。”然后就等着。没有这样的！只有在一些因缘具足时，这种情况才会发生，但这是可遇不可求的。有的可能是因为一些因缘暂时没到；一旦因缘到了，一些善根一下就具备了，瓜熟蒂落，就出现了这种情况。

渐悟和顿悟是相辅相成的，通过渐悟最后顿悟，不经过这个过程是不行的。顿悟是什么意思？就是因缘到了，瓜熟蒂落，一下子茅塞顿开，一下子圆满了。只站在今生今世这



样的角度去看，有的是顿悟，有的是渐悟，有顿悟和渐悟的差别；若是从整个成就过程看，可能没有差别，刚开始都是渐悟，最后都是顿悟。所以，不走这个过程能行吗？

也有一种人，在外人看来，没学什么，也没修什么，但一下子就开悟了、成就了，好像是顿悟。这种人禅宗里有，净宗里有，密宗里也出现过很多。他们是不是没有经过这个过程？不是。他是宿世修炼得差不多了，已经到了快要“落蒂”的程度，所以这一世一下子就开悟了。他是不是什么也没学，什么也没修？不是，他在前世已经把整个基础都打完了，整个过程都走完了。

有些人觉得自己肯定不是这样的人，不能这样想。但是，你先要走这个过程，因为你现在还没到不用走过程的阶段。也许你不需要太多的时间，有些人可能需要几个月，有些人可能需要几年。

大家要珍惜。对一个修行人，对一个渴望解脱的人来说，我今天讲的这些都很重要，都是如意宝。虽然我是个凡夫，不是佛，不是所谓的菩萨，但我讲的都是真理，讲的都是窍诀。你是追求真理的，你是追求窍诀的，所以谁讲真理都一样，谁给窍诀都一样，不要分别。

顿悟和渐悟就是这么回事儿。站在短暂的世间、今生今世的角度看，二者有差别；但若是站在整个修行过程的角度看，二者没有差别，显示的是渐悟，到最后是顿悟。因为因缘具足了，自然瓜熟蒂落。只有资粮圆满了，才行；否则，所需资粮若如粮食，差一粒（米）也不行；所需资粮若如水，差一滴（水）也不行。这一粒、这一滴一到，就见性了，就成就了，这就是最后所谓的顿悟。渐悟是什么？就是走这个过程。所以，你现在就要走这个过程。

也许你在宿世中走过，现在路途不远了；也许你在宿世

中走过，但没有走太远的路途，你还要走很多路，这是没办法的。在座的各位都是对大圆满法有信心的人，我相信大家前世走的路肯定不短，这个过程也差不多了。若是自己真能珍惜这个机缘，就好了。

最后的成就要靠一心——一心一意，诚心诚意，尤其是成就大圆满法，更要靠这些。这些真的是很有意思的！我现在有很多感触。小乘、大乘，显宗、密宗也是，刚开始是一变一切，最后是一切变一，就是这样的过程。刚开始是一，认识为一切，最后是一切归为一个。

下面讲发菩提心。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。我们求的是究竟的菩提果，就是佛果。只有获得佛果，才有转法轮的能力与资格，之前没有。声闻、缘觉、菩萨都不得了，但是都要依佛的教言讲法；等他们成佛了才有资格、才有能力转法轮。我们不是要转法轮利益众生吗？只有辗转法轮了，才有能力利益众生，所以我们要成佛。声闻、缘觉传讲佛法，完全要靠佛的教言；一地到八地菩萨就不用说了；三清净菩萨——八地、九地、十地的菩萨，虽然都有一些和佛差不多的功德，但这都是相似的功德，和佛比差得还很远。断证功德什么时候才能究竟圆满？成佛了才能究竟圆满。所以，声闻、缘觉、八地到十地菩萨都达不到断证功德圆满，所以都没有资格转法轮。

真正自利了，才有能力利益众生，所以我们要成佛。若要成佛，首先要发愿菩提心和行菩提心，即为了度化众生而修持成佛。它要具备两个支分和利益。两个支分：第一，以悲心为一切众生；第二，通过智慧，证得究竟圆满的菩提果。两个利益：利益众生是他利，证得菩提果是自利。只要具备了两个支分，自然具备了二利！若没有世俗菩提心，就不会有胜义菩提心，最后得到的只能是声闻和缘觉的果位。



菩萨是不会停留在一地或二地的果位的，因为菩萨最后要获得佛果。声闻和缘觉就不一样了，他们所求的最终果位是声闻和缘觉。所以他们修到声闻和缘觉的时候，暂时就停留在那里，不会再往前了，因为他们已经到达目的地了。尽管最后他们还要出定，还要进入大乘妙道，但是这期间要经过无数劫。暂时而言，他们只能得到声闻和缘觉的果位，不可能得到别的果位。

首先要发世俗菩提心，然后才可以修胜义菩提心。胜义菩提心也有很多，比如说证悟无我、空性的智慧。声闻证悟的是人无我的真理，缘觉在这个基础上证悟了一小部分法无我，他们没有圆满的胜义菩提心。在《定解宝灯论》里讲过，当他们获得各自的果位以后就再不追求了，因为他们认为证悟人无我就可以了，就可以脱离烦恼、轮回了。缘觉证悟了一小部分的法无我，他的境界比声闻高一点。他们不求世间，求的是出世间，求的是解脱，出离心有了，但是他们都没有发菩提心，还是有自私心，这个自私心不是世间的自私心，而是求自我解脱的自私的心，所以他们没有动力，不会再往上去证悟更细、更深的诸法实相真理。因为他们没有发世俗菩提心，所以也没有办法究竟圆满胜义菩提心。

要先发世俗菩提心，不要总想一步登天。有些人不愿意先发世俗菩提心，就想直接证悟空性。有些人总问："有没有捷径啊？"意思是能不能让自己直接开悟，证悟空性。这是不可能的。贤劫千佛都没有捷径，我哪有什么捷径！这种人不听实话，就愿意让人骗，悄悄在他耳边随便念几句，就觉得自己得到了窍诀。这哪是窍诀？若是在耳边随便说几句，你真正见性或圆满了，这也许是窍诀。但是你没有这个能力！这个上师也是，首先要观察弟子有没有这个能力。什么也不学，什么也不练，随便说几句就可以了？你这个弟子

根基有那么好吗？相续有那么成熟吗？我们不是说别人，说的是事实。但是，也许这些上师这样做也是有意义的。天天这样苦口婆心地讲，有些人不知道感恩，也不知道珍惜，还说什么某某法王、法师是怎么怎么的，好像很向往似的。他们那样能利益你吗？这种人就是不知好赖，给他假的他就当真，给他真的他就当假。这种人需要先骗一骗，能种下善根就行了。

尽管我天天苦口婆心地讲，我真的认为这就是我的任务，我去完成自己的任务就完事了。这是我做自己该做的事，自己做完该做的事就问心无愧了。他人能不能接受，能不能明白，都是他人的事儿，说和我有关系也有关系，说和我没有关系也没有关系。这没有什么，现在是末法时期，就是这样。

己二（修世俗菩提心）分三：一、自他平等；二、自他相换；三、共同之事宜。

庚一（自他平等）分三：一、教诫修自他平等；二、广说修法；三、摄义。

辛一、教诫修自他平等：

首当勤观修，自他本平等。

要圆满世俗菩提心，首先要修自他平等。

从空性的角度讲，自他是平等的。第一，“他”是五蕴的综合体，“我”也是五蕴的综合体，都没有实成的自性；第二，自他是相对而安立的。比如说自和他——张三和李四。张三认为李四是他，李四认为张三是他，但都没有实实在在的自他。若是有实实在在的自他，任何时候，自就是自，他就是他；但是现在角度一换，观点一变，自他就变了。再如，



左和右也是如此；第三，从无常的角度，无论是自或他，我们一样都能看到他们这种粗大相续的变化。只要有粗大相续的变化，就有刹那相续的变化。所谓刹那相续的变化，就是在刹那刹那当中变。前面讲过，刹那当中看似有变化，实际上没有变化，这也是空性。所谓的空性，就是这三点。虽然我用的词比较简单，但道理已经讲得很透彻了。

所谓自他平等，前面是深入一点而讲的，下面是浅显而讲。比如，乐与苦、利与害等是众生基本的思想。所谓的“我”不愿意受到伤害，“他”也一样，所有的众生都一样，都不愿意受到伤害；“我”想获得利益，所有的“他”也是都特别想获得利益。快乐和痛苦也是一样，“我”自己不希望感受痛苦，所有的“他”等有情众生也都一样不愿意感受痛苦；“我”希望自己获得快乐，所有的“他”等有情众生都一样希望自己获得快乐。这样进行分析，这些就叫平等。虽然意义浅一点，但也叫平等。

这些都是真理，确实是这个道理。若是你相信真理，你讲道理，就没有二话了。在这个基础上，若你为了自己的利益而去伤害他人，为了自己的快乐而去让众生痛苦，这是违背真理，这叫不讲道理，这叫造业！

“造恶业”这个帽子不是佛硬扣在你头上的，而是你违背了真理，你不讲道理。你要为此付出代价的。善有善报，恶有恶报，这叫因果报应。这不是佛规定的，而是自然规律。

有些人真的不明白，一讲戒律，一讲清规，就觉得是佛在控制自己，是寺院在控制自己，其实不是。实际上这是在保护你，这是在救度你，但现在很多人都不愿意接受这些。其实，戒律才是真正保护你的，这是佛给你的真正的护身符。

现在有些人到这里请护身符，到那里请护身符，在身上挂那么多，就为了保护自己。但这都没有用，这叫着相。对

一个真正的修行人来说，戒律才是真正的护身符。若是没有内在的护身符，即使戴再多外在的护身符也没有用，但我们都不愿意遵守戒律，觉得这些是佛的事，现在佛走了，就没有必要受持这些。这是佛的事吗？这是你的事，因为这是真正能保护你的。

我经常讲，外魔不是真魔，心魔才是真魔。你要降伏心魔，必须要靠戒律。若是不能降伏心魔，随时都会有外魔。有的你能发现，有的你不能发现，有的你不但不能发现，还当成了如意宝，当成了自己的亲人。魔是什么样子？也许你们都认为魔是头发长长的，乱乱的，指甲长长的，尖尖的。不是这样的！即使有那样的魔，也是鬼道的众生，比我们还低，是可怜的对境，你根本不用害怕。他们已经够可怜的了，难道你还要去伤害他们？你执着什么，什么就是真正的魔。真正的魔你很难发现，很难认识到；若是你发现了，认识到了，你就不得了了，离成就就不远了。这些魔都是由心魔引起的，没有心魔就没有外魔，心魔才是真正的魔。你要降伏心魔，就要靠戒律。若你受戒了，戒体本身就是护身符，你根本就不用再去请护身符，根本就不用戴护身符。

清规不是为了寺院，不是为了道场，而是为了你。如果你真想修行，真想成就，就要遵守清规，这样你才可以在这个清净的道场里精进修行，直至圆满。若你不遵守清规，不可能成就。清规也是保护你的，也是戒律，也是你的护身符，你的保险。

现在有些出家人也买保险。其实，受戒与守戒就是保险，这不仅是今生的保险，还是生生世世的保险。若是你想买保险，我也不反对，其实没有必要做这些，虽然我也不太懂，但是我并不遗憾，谁喜欢谁就去弄吧，没有什么。我一点都不稀罕世间，这些都是缘来缘去，来就来，走就走，有就有，



没有就没有，有什么啊？没有必要想那么多，该有的都会有的，不该有的都不会有；该留下的都会留下，不该留下的都不会留下。所以，没有必要去执着这些，这都与自己的福报和自己的缘分有关，谁也不能勉强谁。真的，虽然我现在事特别多，但心里还算是轻松的，没有什么压力。

思考题：

1、若相续中没有生起出离心，能生起菩提心吗?

2、世俗菩提心的三个学处都是什么?

《入行论讲记》（总第八十二讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（2）修世俗菩提心（自他平等）：从执着的角度思维能生起平等心；

（3）修世俗菩提心（自他平等）：从对境苦乐与有境意愿角度思维当生平等心；

（4）修世俗菩提心（自他平等）：从时间相异、对境相异的角度分析不护他苦之过；

（5）教诫断除我执。

今天接着讲《入菩萨行论》。

辛二（广说修法）分二：一、真实宣说修法；二、功德。

壬一（真实宣说修法）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

癸一、略说：

避苦求乐同，护他如护己。

自他是平等的。众生都一样想求乐避苦——希求安乐，逃避痛苦，所以，我应该像保护自己一样保护他众，应该千方百计让自己脱离痛苦，也让众生脱离痛苦；我不择手段地为自己求安乐，为众生的安乐也应该这样做。因为无论是从本体方面讲，还是从显现方面讲，自他都是平等的。大家应该平等地对待，不仅保护自己，也要保护他众。



癸二（广说）分二：一、能生起平等心；二、理当生起。

子一、能生起平等心：

手足肢虽众，护如身相同，
众生苦乐殊，求乐与我同。

这是比喻。我身体上的手足等分类虽然众多，但我将它们执为一身而尽力地爱护，这一点完全相同。同样，尽管一切有情千差万别，有快乐的，也有痛苦的；有健壮的，也有衰弱的，但他们耽著自己的身体而想离苦得乐，这一点与我完全相同。

大家应当思维：众生都一样，都是执着自己的，都和我一样想离苦得乐。

虽我所受苦，不伤他人身，
此苦亦当除，执我难忍故，
如是他诸苦，虽不临吾身，
彼苦仍应除，执我难忍故。

虽然我所感受的痛苦不伤害他人，但这个痛苦应当断除，因为自己难以忍受痛苦。为什么我有这种感觉呢？主要是我把自己的身体实执为自己或实执为“我”，所以才难以忍受。虽然他人没有感受这种痛苦，也没有因此而内心难以忍受，但这是因为对方（他人）没有把“我”视为自己。之所以我自己感受这种痛苦，甚至有难以忍受的这种感觉，这是因为将“我”视为自己、执着为自己了。

他人所感受的痛苦虽然没有降临在我的身上，但是这种痛苦仍然应该断除。为什么我没有这种难以忍受的感觉呢？主要是我没有把他视为“我”或“我所”，所以才会这样。若是将他视为“我所”，我就会有这种难以忍受的痛苦。比如，他那边有什么事情或痛苦的时候，当我没有把他视为亲

人的时候，我不会有感觉；一旦我把他视为自己或自己的亲人了，我就能同样感觉到这种难以忍受的痛苦。这都是因为执着：之前没有执着，就没有痛苦；后来有执着了，就有痛苦了。

他人没有这种苦，而我会感受痛苦，这是因为执着。他人感受痛苦而我不受苦，这是因为没有把“他”视为我：若是把“他”视为“我”或“我所”，就会有痛苦；若是不视为“我”或“我所”，就不会有痛苦。可见，这主要是执着造成的。

子二（理当生起）分二：一、安立因；二、成立周遍。

丑一（安立因）分二：一、对境苦乐相同；二、有境意愿相同。

寅一、对境苦乐相同：

吾应除他苦，他苦如自苦，
吾当利乐他，有情如吾身。

如果真正明白了一切平等的真理，你就应该这样做：其他众生的痛苦，我理当遣除，因为众生的痛苦，如同我的痛苦一般；其他众生，我理当饶益，因为众生的身体，如同我的身体一般。道理如此，真相如此。若是你违背真相，不讲道理，就没有办法了；若是你相信真相，明白道理，就应该这样做。

寅二、有境意愿相同：

自与他双方，求乐既相同，
自他何差殊？何故求独乐？
自与他双方，恶苦既相同，
自他何差殊？何故唯自护？



希求快乐的意愿，我和众生都是相同的。自己与他众在这方面有什么差别呢？既然没有差别，如果不顾他众而去求自己个人的安乐，这实在是不讲理。

自己与他众都同样不愿意感受痛苦，无论任何时候都是这样。在这方面，自己与他众有什么差别？没有差别，双方都不愿意痛苦。

既然如此，我为何不顾他众而爱护自己呢？这叫造业。我想追求快乐，在自己快乐的同时却让别人痛苦；我想远离痛苦，在远离痛苦的同时却伤害别人的利益。这样互相伤害，就是因果轮回；否则，就没有因果。

丑二（成立周遍）分二：一、真实宣说成立周遍；二、断罪之答辩。

寅一（真实宣说成立周遍）分二：一、一异无实故互不护持之过；二、故当断除我执。

卯一（一异无实故互不护持之过）分二：一、时间相异之苦不护之过；二、对境相异之苦不护之过。

一、时间相异之苦不护之过：

谓彼不伤吾，故不护他苦，
后苦不害今，何故汝防护？
若谓当受苦，此诚邪思维，
亡者他体故，生者亦复然。

“谓彼不伤吾，故不护他苦”：若说：我遭受的痛苦对自己有害，因此我应当保护自己；他众遭受的痛苦对我无害，所以不应当保护他众。

你认为：自己就是自己，他人就是他人，“自己”和“他人”是异体的两个法，所以不应该保护他，而应该保护自己。

“后苦不害今，何故汝防护”：那么，你为什么要防护来世所受的苦和灾难呢？既然来世和今生没有关系，是两个法，今生和来世完全是互不相识的两个人，那么你就不应该防护来世的灾难和痛苦。

不仅今生和来世是这样，其实现在和未来也是一样。你现在所做的很多事情都是为了将来。比如，“若是我现在不努力，将来我会变成穷人……”“若我现在不攒点儿钱，将来我有病了，就会痛苦……”如果现在和将来完全是两个法，将来要发生的这些都是对现在没有害的啊，所以你现在也不应该为未来做这些。

“若谓当受苦，此诚邪思维”：如果你认为：那些痛苦虽然对今生无害，但我后来要感受，因此要防护。你将现在和将来、今生和来世等都视为一体了，这都是邪思维，是不正确的观点，是错觉，是错误的。

其实，这种相续是假的，都是在刹那刹那当中生灭的。第一刹那的法到第二刹那就不复存在了，成为他法了，所以你所谓的相续是假立的。

“亡者他体故，生者亦复然”：所谓“亡者”和“生者”，也是站在今生和来世的角度讲的。“现在”和“一会儿”，或者“现在”和“将来”等这些也都是他体的，道理都是一样的。

二、对境相异之苦不护之过：

若谓自身苦，应由自防护，
足苦非手苦，何故手护足？

若说：任何时候，自己的痛苦应当由自己来保护，而不是由他者来保护。

若因为互相是他体的缘故，所以认为“他人的痛苦应该



由他自己来保护，不应该由我来保护。”那么，脚的痛苦为什么要用手来保护？脚和手是两个相异的他体法，所以脚受伤了，也不应该用手来保护。

卯二、故当断除我执：

若谓此非理，执我故如此，
执自他非理，唯当极力断。

“若谓此非理，执我故如此”：虽然“彼”“此”相续之间、“现在”和“将来”等都是他体的，但我都视为一个了；手和脚互相也是他体，但是我都执着为一体了。正因为我执串习，所以我才会这样做。

“执自他非理，唯当极力断”：实际上，自他分别也是非理作意，这是不正确的，也是轮回的根，所以应尽心尽力断除。

主要是因为分别、执着，才会有痛苦；若是不分别、不执着，这些痛苦也就都没有了。

思考题：

1、为什么说“若谓当受苦，此诚邪思维”？

2、“若不顾他众而爱护自己，这是因果轮回。”对此应怎样理解？

《入行论讲记》（总第八十三讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（1）修世俗菩提心（自他平等）：从本体角度分析手和足、前世和来世是一体，自他不是一体，并进行遮破；

（2）修世俗菩提心（自他平等）：从显现角度分析既然有苦，自他的等一切都应遣除；

（3）修世俗菩提心（自他平等）：遣除很多人都不敢修自他交换菩提心，怕痛苦之惑；

（4）修世俗菩提心（自他平等）：思维修自他平等的功德；

（5）教诫当如爱护自己般对众生修爱护心和悲悯心。

寅二、断罪之答辩：

> 相续与蕴聚，假名如军鬘，
> 本无受苦者，谁复感彼苦？
> 既无受苦者，诸苦无分别。

若说：手和足是一体的，前世和来世也是一体的。前世和来世是同一个相续，所以可以保护。手和足是同一个蕴聚，所以彼此也可以保护。自己和其他众生既不是同一个蕴聚，也不是同一个相续，所以不需要遣除他人的痛苦，保护他人的利益。

“相续与蕴聚，假名如军鬘”：其实，相续是假立的。就像许多珠子穿在一起就可以称为一串念珠一样，这上面没



有实实在在的一串念珠，这些珠子各自都是异体的，分开了以后也没有所谓的一串念珠。再如，花鬘也是如此，很多花穿在一起就变成了花鬘，把这些花分开了以后，也没有所谓的花鬘。

所谓的蕴聚也是假立的。犹如许多士兵聚集一起叫军队一样，其实除了这些人，没有所谓的军队。这些人都是个体的，都是可以分散的，分散了以后，所谓的军队也是不存在的。

念珠、军队、花鬘等都是虚妄，都是以分别心假立的，没有独立实成的本性。你所谓的相续、蕴聚都不是实有的，都是假立的。自他也是一样的。若是将他人视为自己或者视为"我所"而这样执着的话，都是可以成立的。若是不执着，自他都不是事实存在的。

"本无受苦者，谁复感彼苦"：本来就没有什么受苦者，没有感受痛苦的这个人。那么，谁在主宰、感受这一痛苦呢？

"既无受苦者，诸苦无分别"：既然没有感受痛苦的这个人，怎么会有自己的痛苦和他人的痛苦？怎么会有要防护自己的痛苦，不要防护他人的痛苦这些分别呢？

从本体的角度来讲，诸法都不是实有的，感受痛苦的补特伽罗是不存在的，所感受的痛苦也是不存在的。在此处主要讲的是诸法的本性，从这个角度来讲都是平等的，都不是实有的，都是空的。站在无我和空性的角度来讲，众生都是平等的，都是无我的，都是空性的。从这个角度来讲，受苦者不存在，痛苦也不存在，因此不需要分别，分别也是不应理的。

癸三（摄义）分二：一、真实宣说摄义；二、遣除争论。

子一、真实宣说摄义：

苦故即当除，何需强区分？
不应有此诤，何需除他苦？
欲除悉应除，否则自如他。

前文是站在本体的角度讲，现在是站在显现的角度讲。

“苦故即当除，何需强区分”：从显现上讲，自他都一样有痛苦，因此都应当遣除。自己不愿意感受痛苦，他人也一样不愿意感受痛苦，因此，痛苦都是要遣除的。若认为只消除自己的痛苦，而不解除他人的痛苦，这样强制区分有何用呢？

这时有痛苦，也有痛苦者，只要是痛苦都应该遣除，不应该这样强制区分。

“不应有此诤，何需除他苦”：不应该有这种争论，自己的痛苦应该遣除，他人的痛苦不需要遣除。

“欲除悉应除，否则自如他”：从体上讲，既然痛苦都不存在，你的痛苦也不应该存在，也不需要遣除。从相上讲，若是你有痛苦要遣除，那么他人也一样有痛苦，也要遣除。自他是平等的。

从体上讲，痛苦与痛苦者都不存在，那么，是不是不需要遣除痛苦？是不是不需要遣除一切众生的痛苦？因此不应该有前述的争论。

从相上讲，你说你已经有痛苦了，你也想遣除痛苦。那么，他人的痛苦也是存在的。你想遣除自己的痛苦，这个时候他人的痛苦也是要遣除的。站在这个角度讲，自他都是平等的，你也不应该有这种争论。

也可以这样说，对一个超越的人而言，他自己没有痛苦，也不需要遣除痛苦。这个时候也可以说是他人也没有痛苦，也不需要遣除他人的痛苦。但是，若你自己有痛苦，你要遣



除痛苦，那么他人也一样，他人也有痛苦，也要遣除痛苦。

也就是说，当自他都有痛苦的时候，都要遣除；当自他都没有痛苦的时候，都不需要遣除。这两方面一个是在体上讲，一个是在相上讲，我们要这样理解。

自他是平等的。从本性、本体的角度来讲，众生平等。从显现上讲，众生也是平等的。

不仅痛苦如此，快乐也可依此类推。众生都是平等的，都不愿意感受痛苦，都愿意获得快乐。从本性的角度来讲，快乐是不存在的，享受快乐的人（补特伽罗）也是不存在的，在这一点上，自他是平等的。从显现或者相上的角度来讲，自他也是平等的。你觉得有快乐，自己要享受快乐。他人也有快乐，也要享受快乐。

在此处，有时候在体上讲，有时候在相上讲；有时候在空性的角度讲，有时候在显现的角度讲。只是站的角度不一样而已，其实讲的都是一个道理。无论是站在显现的角度讲，还是站在空性的角度讲，众生都是平等的。所以，我们为了自己的快乐，不应该让众生痛苦；我们为了自己解脱痛苦，不应该去破坏他人的快乐。怎样对待自己，也应该怎样对待他人。

现在，我们自己所谓的快乐都是建立在别人的痛苦上的。我们想解除自己的痛苦，所采取的方法都是破坏他人的快乐的，其实这是违背真理的。佛法里讲的是平等，无论是在体上还是在相上，自他都是平等的。若是你能站在平等的角度去面对这一切，就是佛的境界，也就是所谓的佛；若是你没有站在平等的角度去面对，而是以分别心去面对这一切，就是凡夫。其实，佛和凡夫就是这个差别。在表面上，包括所谓的身份等，佛和凡夫是不会有差别的，只是二者的境界不同。

子二、遣除争论：

悲心引众苦，何苦强催生？
若愍众生苦，自苦云何增？

“悲心引众苦，何苦强催生”：以悲心将其他众生的所有痛苦作为我所，如此一来，不是具有许多痛苦了吗？

你把别人都视为我或者我所，一样会感受到痛苦，会感到难以忍受。若是这样发悲心，是不是会增长自己的痛苦啊？是不是会给自己带来许多的痛苦啊？

现在很多人都不敢修自他交换菩提心，就是怕痛苦，怕他人身上的病转移到自己身上，怕自己遭受灾难。其实，这主要是修炼心态的一种方法。看似是把痛苦拿到了自己的身上，但是对自己来说，这不是伤害自己，而是一种最大的利益。我们修大乘妙道，修自他相换的菩提心，都不是害自己的，而是真正利益自己的。比如说，有一些众生特别痛苦，自己想替他们承受，希望把他人的痛苦转移到自己的身上，自己一想到这些众生的痛苦，就在那儿流泪，这样看似把别人的痛苦转移到了自己的身上，自己背上了别人的痛苦，自己代替他人受苦，看似是伤害了自己，其实不是这样的。

修这种利他心、菩提心，做自他交换，有时候也有这样的特殊情况，把其他众生的痛苦真正转移到自己的身上来。尽管在很多公案里有这种情况，但并非处处都如此，这需要有一定的因缘才能实现。若是没有一定的因缘，是不可能实现的。

既然不能把他人的痛苦转移到自己身上，为什么还要这样修呢？这是一种锻炼心态的方法，也是一种放下自我的方法，是一种对自己特别有利益的方法，实际上都是利益自己的。



“若愍众生苦，自苦云何增”：修悲心、具有悲心的人，一想到众生的痛苦，看似很难过，很伤心，但是哭和哭不一样，这是悲心的泪。当恭敬心生起来，对上师三宝充满感恩的时候，也会流泪。泪和泪能一样吗？看似在哭，其实这不是苦，是快乐的。因为没有我执，没有自私，所以心地是清净的，内心是快乐的。

当我们生起感恩心的时候，或者一想到众生痛苦的时候，都会流泪，但这都是有意义的。流一滴眼泪，就能消除无数劫的业障，就怕你的泪流不出来。感恩的泪，你有吗？一想到众生的痛苦，尤其是想到三恶道众生的痛苦的时候，悲心的泪，你有吗？没有吧。

你因为没有吃的穿的，或者家人有病了、去世了，在那儿伤心流泪，这都是过失。因为这都是自私的，都是由我执引起的，所以都是造业的。泪和泪不同，悲心的泪和感恩的泪，都是有意义的。一想到上师三宝的功德，一想到众生的痛苦，能不流泪吗？一想到上师三宝的功德的时候，汗毛竖立，热泪盈眶，这都是生起信心的征兆。看似很伤心，其实不伤心，内心是轻松的，快乐的。

我们有一句法语：“你的眼泪是为众生流的吗？”这里有甚深的含义。你流眼泪是为了什么？是为了自己，还是为了众生？为自己流的，都是没有意义的；为众生流的，都是有意义的，是不会增长自己的痛苦的。

一苦若能除，众多他人苦，
为利自他故，慈者乐彼苦。

“一苦”就是指自己的苦。如果自己的苦能遣除众多他人的苦，具有慈悲心的人愿意感受、接受这个痛苦。若通过自己一时的痛苦，可以遣除众多众生的痛苦，他是愿意感受

此等痛苦的。为什么？因为这样能直接利益他人，也间接利益了自己。

对自己而言，表面上看，自己遭受了痛苦，甚至生命都没有了，看似伤害了自己，其实没有伤害自己。若是真正为众生能舍弃自己的利益，能够感受、接受这种痛苦，这样自己的功德和福德才能圆满，所以是间接利益自己，最终还是利益自己的。

他直接利益了他人，那么有没有直接利益自己？也有。因为这样他就真正具有了慈悲心。这是真有，不是假有。当他一看到、感受到他人的痛苦，以这样的举动就能遣除他人众多的痛苦，这是他特别愿意看到、特别希望发生的，他的内心是欢喜的。看似他感受了痛苦，甚至有难以忍受的状况，但实际上他是欢喜的，快乐的。最终，他立即放下了自我，烦恼也就没有了，当下就解脱了。

妙花月虽知，国王有害意，
然为尽众苦，不惜殉自命。

这是比喻。佛经中讲：妙花月比丘知道到勇施国王的珍宝皇宫不能说法，若是他到那里说法，生命就会有危险，国王肯定会杀害他，因为勇施国王不信佛，在他的皇宫是不允许说法的。妙花月比丘通过神通观察到国王的宫殿里有很多含生众生机缘已经成熟，如果他到那里说法，这些众生都能获得解脱，但是他自己一定会被国王杀害。但是为了众生，他不顾生命危险，到国王的宫殿里去讲经说法。很多众生因此而获得了解脱，但是他最终被国王所杀。杀害了妙花月比丘以后，国王也后悔了，对此追悔莫及，在皇宫里将其遗骨作为灵塔供养。

为了众多众生的利益，妙花月比丘舍弃了自己的生命。



我们作为大乘修行人，并非一定要舍弃生命，但是应该有这种精神，为了众生应该不顾一切，甚至可以舍弃自己的生命，别的就不用说了。公案中，妙花月比丘到皇宫讲经说法，是在特别有必要的情况下，当时是要利益一些众生，可能也是给大家表法，为了众生要舍弃生命。那么，是不是说，“为了众生，我这个生命就不要了？”不是这样的。舍弃生命也要在适当的时候。人身难得，不能随便舍弃生命，但是必须要有这种精神。

为了自己，任何时候都不能爱护生命；为了众生，任何时候都可以爱护生命。为了自己爱护生命和为了众生爱护生命，二者意义不同。现在人都讲养生，可以养生，作为大乘修行人更应该养生，但这是为了能更好地利益众生，而不是为了自己能在这个世界上多活几天，能多享受些世间的欲乐。

如果今天有众生需要你的头、手或足等，有登地以上的境界才可以布施自己的身体，否则是不允许的；还没有登地之前，也有允许的时候，但这是特殊情况。比如说，悲心特别强烈的人，在众生真正特别需要的情况下，可以布施自己的身体，但这种人是很少的。为什么在没有登地之前，不允许施舍自己的身体呢？因为还有苦感，到时候会后悔的。若是后悔了，功德就没有了，所以不允许这样做。以前有一位上师，供养自己的血肉的时候还没有登地，但是他的悲心特别强烈；虽然很难忍，但是他始终没有后悔，所以最终功德圆满了。这种人是非常罕见的。所以，没有得地的菩萨不能随便布施自己的身体，没有多大意义。但是，我们要有这种布施的精神，要学习这种精神，要学习这种发心。

壬二、功德：

如是修自心，则乐灭他苦，
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

如此在相续中串修自他平等之人，经常修自他平等的心，特别乐于息灭他众的痛苦，一旦发现有息苦的方法，便会像天鹅喜爱莲花池一般趣入，纵然是无间地狱，也会前往。

现在很多人根本就没有发出利他心，没有修炼过自他平等菩提心，可能没有这种感受。而真正有利他心、修自他平等菩提心的人，就特别乐意息灭他众的痛苦，一旦有息灭他人痛苦的方法，连无间地狱都愿意去。很多大德高僧临终的时候，不愿去西方极乐世界，而要去地狱。因为到西方极乐世界，没有可度的众生，那里有阿弥陀佛、大乘比丘，一切都是圆满的。所谓大乘比丘，是具有菩提心者，都是有修行、有境界的。若是真想度化众生，就到地狱，尤其到无间地狱，那里处处都是需要度化的众生。因此若真正想利益众生，不应该选择西方极乐世界，而应该选择无间地狱。大德高僧选择无间地狱，要到那里度化众生，是犹如天鹅喜爱莲花池一般，非常乐意。

我们现在经常说：我要求生净土，我要去见阿弥陀佛。你是为了什么啊？也许有的人会辩解：我到西方极乐世界是为了乘愿再来，度化众生。若是真这样发心，你求生净土没有错，你到西方极乐世界没有错。你到了西方极乐世界，不是为了在阿弥陀佛面前待着，也不是要享受西方极乐世界的待遇，而是要乘愿再来，度化众生。因为之前没有能力，只有到了西方极乐世界，见到了阿弥陀佛，能消除很多业障，能见到自己的本性。若是自己真正有了境界，就有能力了，然后再下来度化众生。因此，到西方极乐世界要有这种发心。

我们修往生四因，是进入西方极乐世界的门票，这个门



票必须具足四个条件。首先发菩提心，就是要利益众生、度化众生。你到西方极乐世界的目的是什么？目的是度化众生。在西方极乐世界没有可度众生，度化众生是要下来的。若是你没有这个发心，根本就去不了西方极乐世界，你的门票是假的，没有这个功能。然后是积资净障，这是一个助缘，是往生西方极乐世界的因。第三，发愿往生到西方极乐世界，这是愿。第四，明观福田，即忆念阿弥陀佛，忆念西方极乐世界。后三者都不能离开发菩提心：我们忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛的功德，也是为了众生；我们积累资粮、净除罪业，也是为了众生；我们发愿往生西方极乐世界，也是为了众生。可见，这些都不能离开菩提心，若离开了菩提心，都不是真正的发愿往生西方极乐世界。只有具足了这四个条件，才可以到西方极乐世界。

你也不要鹦鹉学舌：我不要到西方极乐世界，我要下地狱。你有下地狱的能力吗？若是你真的不求自我解脱，只求度化众生，就选择无间地狱。若是有这种精神，有这种发心，你到无间地狱也是到西方极乐世界，没有你要度化的众生。

我们讲的是发心，讲的是心态，不能有为自己的心态。其实，真正到西方极乐世界以后，自然就有利生的事业，一定会利益众生的。若认为“到西方极乐世界以后，在那里享受，不去度化众生”，事实上没有这种可能，但是有些人有这种发心和心态。现在很多人有这种想法：我再也不来了，我要到西方极乐世界，永远留在阿弥陀佛身边。这种心态是错误的，以这种心态是不能往生的。

若真正生起了菩提心，临终的时候要到无间地狱，即使他到了无间地狱，也是西方极乐世界。可以说，有无间地狱，也有西方极乐世界。自己的境界是西方极乐世界，但是众生的境界也是存在的，所度的众生也是存在的。

有情若解脱，心喜如大海，
此喜宁不足？云何唯自度？

“有情若解脱，心喜如大海”：“大海”是一种形容，形容无量无边。令一切有情从痛苦中解脱，这种喜乐如同无边的大海一般。

我执我爱是一切烦恼和痛苦的根。利他心和菩提心是一切利乐的根。你放下了我执我爱，烦恼痛苦自然就息灭了。因为你拔掉了我执我爱的根，所谓的烦恼和痛苦都无影无踪了。不用特意让它息灭，它自然就息灭了。

利他心和菩提心是一切利乐的根。你建立了这个根，一切利益和快乐都自然显现。这种快乐才是真正的快乐，这种利益才是究竟的利益，所以拿大海来形容无量无边，即不可思，不可议。所谓的大乐与大喜，都是超越的，只能用“大”来形容，别的没有办法。这样当下就解脱，就圆满了，还求什么自己解脱？还求什么暂时的快乐呢？不可能的。

从学佛人发心的角度来讲，也有求自己解脱的，也有求这种快乐的，这是不是解脱？不是彻底解脱，也不究竟。这是不是真正的快乐？不是。不能说是大乐，还没有达到大乐的境界。

“此喜宁不足，云何唯自度”：若是一个真正明白的人，怎么能不求究竟的解脱？怎么能不求这种无边的快乐呢？不可能只求暂时的快乐和解脱的。

故虽谋他利，然无骄矜气，
一心乐利他，不望得善报。

具有菩提心才是真正的大乘行者，行持利他之事，去做利益他人、利益众生的事情的时候，无有自以为是，执为稀



奇的心态。一心一意热爱利他，并不图异熟果报。

所谓“不自以为是”，就是不以自己的观点、想法去做事。我们现在做事情的时候，都是以自己的观点和想法去做的，所以有很多要求。

他完全是按佛的要求，依真理去做的。依佛法去做，就是依真理而做。他认为，因为众生平等，自己遣除他人的痛苦、保护他人的利益，这都是应该的。自己不愿意感受痛苦，他人也同样不愿意感受痛苦，所以我要遣除痛苦；我愿意自己获得利益，他人也同样想获得利益，所以我要给予他人利益。他是以这种平等心去做的。他不会认为“这是我的亲人，所以我要遣除他的痛苦，我要保护他的利益”，“他对我好，对我有恩，我要保护他的利益，遣除他的痛苦”，不是这种心态。这是举个例子而已。他是依佛法，依真理去做利他的事情的。对境是不是我的亲友或怨敌，都没有关系，他不会分别这些的。他也不会分别：这是人类，这是旁生；这是天仙，这是饿鬼……他就是这样，很会平静、自在地去做，也不会因为自己利益了众生、帮助了很多人而心里有傲慢等。

他一心一意地去利益众生，也不图异熟果，他没有想过，“我去利益众生，去布施众生，将来就能得到很多财富”等。我们现在为他众做事的时候，是不是这样？自己看看。其实，你为他付出，你给予他利益，都是应当的，应该无怨无悔。对一个具有菩提心者而言，无论他人理解或不理解，有回报或没有回报，他的内心仍然是平静的，因为他根本就没有这些想法。对方理解或不理解是对方的事，而且他也不会想这些。他并非刻意不想这些，而是因为自己相信真理，因此会站在事实真相的角度去做。有付出就有回报，还用求吗？看似没有回报，实际有，这能浪费吗？这还用担心和怀疑吗？也许当下没有回报，甚至也有恩将仇报的，但是对于一个修

行人来说，这是对境，这也是利益他，利益众生的一个良好的机会，所以应该心甘情愿地接受。付出就有回报，他不会怀疑，也不会多想的。

所谓的佛法，都是境界，真的太难了。现在对我们来说，若只做这些形式，有用吗？但是也没有办法，就这么一步一步地走吧，现在只能这样。其实，说到底就是心态的改变！在思想和境界上，佛和世俗凡夫完全是相反的。

不能拿佛法去衡量世间。我们不能以自己的思想去衡量佛，即站在世间的角度去判断佛法，或拿佛法来判断世间。反之，可以拿佛法来衡量我们的思想，因为它是超越的。所以，佛讲要“依智不依识”，也是这个意思。

辛三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护，
如是于众生，当飞悲护心。

对自己来说，微不足道、出口不逊的区区小事，我也要加以防护。我们连这样小小的伤害，小小的痛苦都不愿意接受，不愿意承受。同样，我们也应该像爱护自己一样地去爱护众生，对众生也应该修习这种爱护心和悲悯心。

你看现在很多矛盾就是这样产生的，仅仅因为对方的一句话、一个脸色，就烦恼了，甚至去造业了。一个脸色、一句话能伤害到你什么啊？对你有什么影响啊？其实没有什么影响，但是都不愿意接受。这都是因为我执太重，所以不能说“我”，不能这样对待“我”，这就是爱护自己嘛。既然如此，也应该这样地去爱护众生，因为众生也同样不愿意、不接受任何伤害。

凡夫都是自私的，只为自己着想，不为他人着想，都是



站在自己的角度想，没有站在对方的角度想。作为修行人，应该站在对方的角度想。

如亲精卵聚，本非吾自身，
串习故执取，精卵聚为我，
如是于他身，何不执为我？

这个身体是父母精卵的结合体，不存在“我”。现在我们把整个身体都视为“我”、执着为“我”了，所以别人说“我”一句、看“我”一眼也不行，就这样地爱护“我”。就像以串习力而将父母精卵聚合的物质执为“我”一样，如果经过串修，也可以将他众的身体执着为“我”，这样自然就会去保护他。

其实，这个肉体是怎样形成的？就是父母精卵的结合体，然后慢慢形成一个躯壳。这不是“我”，里面没有“我”的存在，但是我们执着它，然后把它视为“我”，就真正成为“我”了。同样，你也可以视他众为“我”，若不视为“我”，也可以视为“我所”啊。比如，所谓的爱人，以前双方是互不相识的，但一旦将其视为“我的”爱人了，执着为“我所”了，就会去保护他，甚至别人说他都会令自己生气。作为修行人，你能把一切众生视为“我所”，把一切众生视为自己的爱人，这也可以。

思考题：

1、怎样说明自他是平等的？

2、既然解脱是大乐，希求自我解脱就可以了，为何要欣然趣入利他之心行？

《入行论讲记》（总第八十四讲）

摘要

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（1）修世俗菩提心（自他交换）：略说爱重自己的过患与爱重他人的功德；

（2）修世俗菩提心（自他交换）：从总体和支分的角度思维理当代受他苦；

（3）修世俗菩提心（自他交换）：思维将他众执着为我当代受他苦；

（4）修世俗菩提心（自他交换）：思维把他众视为我的功德——无有傲慢；

（5）修世俗菩提心（自他交换）：从诸法的本体和显现角度教诫当代受他苦及不应退失之理；

（6）修世俗菩提心（自他交换）：教诫自他交换是对治我执我爱最捷径、最迅速的方法、窍诀。

今天接着讲《入菩萨行论》。

庚二（自他相换）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

自身换他身，是故亦无难，
自身过患多，他身功德广，
知已当修习，爱他弃我执。

慢慢串习以自身相换他身、他身相换自身，就可以像爱护自己一样地爱护他人。

他人感受痛苦的时候，自己也有难以忍受的感觉；他人



欢喜，得到一些利益的时候，自己也能生起欢喜心，也就是我们经常讲的随喜。这都没有什么难的。但是首先要明白，爱重自己的过患和爱重他人的功德。

我们为什么在六道中轮回？就是一直爱重自己导致的。这也是一切痛苦的根。我们为什么要感受各种各样的痛苦？也是一直爱重自己导致的。我们也会找很多原因，但那些都不是真正的原因。当我们明白了爱重自己的过患，就要抛弃对自我的贪爱与执着。

所谓的爱重自己指的就是贪爱自己、执着自我，这是轮回的因，是一切痛苦的根，所以要抛弃我执我爱。去掉了这个根，断除了这个因，个人的轮回就结束了；没有轮回，就没有痛苦了。所以，别的都不是真正的原因，也不是真正的理由。想解决就要从根上解决，想改变就要从因上改变；从因上改变才是彻底的改变，从根上解决才是究竟的解决。这是最重要的。

爱重他人的功德。所谓解脱，是永远地解脱痛苦。所谓成就，比如说成就佛果，也就是福德圆满、智慧圆满。我们的一切所求都在这里。你功德圆满、福德圆满了，一切都圆满了，就永远地解脱烦恼、解脱痛苦了，一切问题都解决了。这里主要讲的是爱重他人，自他相换。喜爱他人、利益他人的方法就是自他相换，也可以说是抛弃我执我爱的方法。

为什么要修自他相换呢？要对治贪爱与执着，这就是方法。把他人放在自己的位置上，把自己放在他人的位置上，要这样练。比如说，当自己享受一些利乐的时候，把他人放在自己的位置上，把这些利乐分享给他人；当看到了他人遭受痛苦或灾难的时候，把自己放在他人的位置上，去分担他人的痛苦；当自己遭遇痛苦、不幸的时候，把众生所遭遇的这些痛苦、不幸都拿到自己的身上来，由自己来代受。这个

时候已经是自轻他重了，就要这样练。当发现他人喜乐的时候，千方百计地让这种喜乐增上。我们就要以这种方式磨练心态。最后才可以做到自他相换、自轻他重。最后，我们才能真正放下自我，才能真正地利益众生，才有真正的利他心。

之前，我们能放下自我吗？你说放下就能放下了？你说不自私就不自私了？不是这样的。这是无始劫以来的串习，没有那么容易。修炼自他相换、自轻他重，最后才可以放下自我，才可以真正地利益众生。这就是利益他众的功德。我们要去珍爱他人，代受他众之苦。

辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。

壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。

癸一（代受他苦）分三：代受他苦应理；二、退失不应理；三、摄义。

子一（代受他苦应理）分四：一、理当代受；二、能够代受；三、彼之功德；四、教诫代受。

丑一、理当代受：

众人皆认许，手足是身肢，
如是何不许，有情众生分？

人的手足等很多身体的支分，都可以承许为一身，可以视为一个身体。这是一种错觉，实际上都是他体的，也可以说是各不相同的物质，但是一执着就成为一个了，在其上可以生起“我”的概念。也可以说，都可以执着为一个“我”。

同样，一切有情都是众生的支分，那么也都可以承许、视之为一个众生，都是一体的。这二者是一个道理。为什么手、足等这些身体的支分可以视为一个身体呢？因为这都是



身体的支分，都可以成为一个身体。同样，每一个有情都是众生的支分，那么也可以成为一个众生，也可以成为一体的。因此，如同手去保护脚一样，我们也可以自然而然地去保护其他有情。

你看，若是脚出事了，不用特意让手去为脚做事，手自然就会去做。这个时候，手认为“我的脚有事了”，自然而然就去保护脚了。因为它们都是身体的支分，都是一个身体，所以它自然就有这个动作，自然就去保护了。

同样，一切有情都是众生的支分，都是众生，都是一体的。像手去利益脚一样，只要是众生，就是要保护的；只要是众生，就是要利益的。比如说我们穿鞋，手会无怨无悔地为脚做事，因为它知道手和脚是一体的。再如因为孩子等家人和我是一体的，都是众生，所以不用特意想，我们就可以去培养他、照顾他。那么，一切众生都是一体的，为众生做是自然而然的，不要什么回报，没有那么多事。

真的，不是特意转念。刚开始我们要特意转念，但是到最后不是特意转念，而是自然而然的。“哦！因为是众生，所以我要照顾；因为是众生，所以我要关心；因为是众生，所以我要帮助；因为是众生，所以我要利益。”这就对了，这就是利他心，这里有真正的利他心，因为这里面不掺杂“我”。

有“我”就有“他”，自他是分别的。自他是不是事实存在的？不是，就像左与右、长与短一样。和这个比是长的，但是和那个比又是短的。我们站在这边，那边是左，这边是右；但是站在那边时，这边是左，那边是右。可见，这些都只是概念而已。这叫相对法，是相对的，不是实有的。若是实有法，则它无论什么时候，无论什么情况下，都是一样的，都是不变的。但是，左与右、长与短等都是相对法，自他也

是如此。从我的角度而言，我是自，那个是他；从他的角度而言，他是自，我是他。哪有实有的自他啊？如果是实有的自他，无论站在哪个角度，自与他应该都不会变，自就是自，他就是他。同样，干净和不干净也是如此：对你来说是干净的，对我来说是不干净的；我觉得脏，你觉得干净；刚才你觉得脏，现在又觉得干净了。好和坏也是如此：今天我觉得这是个坏人，一到明天又变成好人了。所以，这些都是概念而已，没有别的。

丑二、能够代受：

于此无我躯，串习成我所，
如是于他身，何不生我觉？

“于此无我躯，串习成我所”：经过长久串习，对本来无我的身体也能执着为“我”，也可以产生“我”的概念。这个身体上面有没有我？没有我。无始劫以来轮回于六道，从前世转到今世，从今世还要转到来世，这个身体上面没有“我”，但是我们把它视为了“我”，在这上面可以产生“我”的概念。“不允许看我，不允许碰我……”没有碰你，没有看你，看的是那个肉身，“不行，那是我！”把它当成“我”了嘛！

在我们的概念中，我要吃饭，我要睡觉，都把身体当成我了。刚开始身体是父母的精卵结合产生的，后来长大了，形成了这样一个东西，最后它会变成尸体，然后火化变成了灰，没有了。哪有“我”啊？但若是串习，去执着，就可以产生“我”的概念，真正变成了“我”。

“如是于他身，何不生我觉”：那么，对他身也一样，若这样去执着，去串习，也可以变成我。



也许有人会问：不是不能执着吗？那你为什么要执着他身为“我”呢？这是要对治我执我爱嘛，也是以毒攻毒。自己的身体和他人的身体都不是我，既然自己的身体可以变成我，他人的身体也可以变成我；在自己的身体上可以产生我的概念，在他人的身体上也可以产生我的概念。这样你不用特意想，自然而然就会像保护自己一样保护他人了，像喜爱自己一样喜爱他人了。

讲平等的时候，自他都是一样的，体上是平等的，相上也是平等的。实际上，在自己的身体上没有我，在他人的身体上也没有实实在在的我，本体都是无我的。若是这样串习、执着，自他一样都可以变成我，在自己的身体上可以产生我的概念，在他人的身体上也一样可以产生我的概念。因此，你可以像爱护自己一样爱护他人。

丑三、彼之功德：

故虽谋他利，然无骄矜气，
如人自喂食，未曾盼回报。

若真正在他众的身体上产生“我”的概念，真正把他众视为自己了，这样去利益、帮助他人的时候，这个过程中不会有自以为是、洋洋自得的傲气。

比如你自己吃饭，你会不求回报吧，你不会说：“给你吃饭了，你要理解我，你要回报我……”你自己吃饭，对自己没有什么要求吧？你没有这样想，更没有这样说，因为这是自己利益自己，自己让自己享受啊！你不会说：“我很好，我有能力帮助你，我有能力利益你。”没有这些说法啊，觉得这就是为我自己，这就是自己享受，让自己快乐。

就像自己吃食物不会希求回报一样，你不会有图报之

心。你明白了这些真理以后，就不求回报了，之前你不求回报也是求回报。这种不求回报是自然而然的，就像自己吃食物不会求回报一样，这叫不求回报。

大家必须要在理上通，不通不行。只有在理上通了，才能真正做到；若在理上没有通，做不到，即使做也是假的，没有多大意义。道理明白了以后，心态自然就放下了；道理明白了以后，不用特意让心平静，心自然就平静了。你特意让心平静，无法平静；你特意让心放下，也不可能放下。我经常强调：放弃不是放下，放下不等于放弃！若是在理上没有通，没有真正明白诸法的真理，没有真正精通，放不下！即使放下了，也不是真正的放下。明理很重要。明白道理了，心量自然就打开了；看破了，自然就放下了。

丑四、教诫代受：

微如言不逊，吾亦慎防护，
如是于众生，当习悲护心。

前面也有类似的偈颂。对自己而言，纵然是如出言不当等微乎其微的事，也会谨慎防护。也许只是一句不太礼貌的话，自己不爱听就会生气，甚至跟别人打架，这是爱护自己（其实，这都是真正的损害）。

一句不礼貌的话或者一句不中听的话，对你没有任何伤害，但是你却小心翼翼、慎重地保护自己。那么，对他众也要这样修爱护心、慈悲心。像爱护自己一样地爱护他人，像慈悲自己一样地慈悲他人，因为自他是一体的，都是有情众生。

怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。



大慈大悲观音菩萨救度众生的心情非常急迫，她用尽了一切办法，最后没有其他的办法了，就加持自己的名号，即发愿：忆念三次我之名号者，愿彼于轮回中无有恐怖感。

她把自己的名字做了这样的加持：谁能忆念我的名号，就能消除恐惧。也许很多人认为，哪有那么多恐惧？其实六道众生时时不离恐惧，只是有时候能感觉到，有时候感觉不到而已，但都是不离恐惧的。观音菩萨发的是清净的愿，只要忆念她的名号三次，就能消除一切恐惧。

也许很多人在想："我也念过，而且不止念三次，我天天念'南无观世音菩萨'，也没有消除恐惧啊！"观音菩萨发的是清净的愿，你只有以清净心才能和她相应。所谓"忆念三次"，是指以清净心做忆念。

观音菩萨发的是清净的愿，她的愿已经圆满了，她已经成就了，所以现在不论何种众生，只要这样做，就一定能远离一切恐怖，也可以说当下就可以解脱。但是，必须要有这种清净的心、虔诚的心。虔诚的心也不离清净的心。有清净心才有虔诚，之前不可能有虔诚。因为有我执的掺杂，就有自私，有我执或有自私，就不能说有虔诚。

很多人都说："我虔诚祈祷，一心祈祷……"做到一心难啊！如果是一心就好了。一心本身就是加持，而且是不可思议的加持；一心本身就是力量，是真正的力量！但是，恐怕做不到一心啊！你心地不清净，能做到一心吗？能一心祈祷吗？"一心"是不怀疑的意思，不怀疑是没有疑惑的意思，它完全是净土。登地的时候，初次要断的就是惑。有惑就没有一心，断了惑才是一心，一心的同时就见性了，登地了。诚心也是一样的，这是诚心诚意、一心一意的意思。诚心诚意、一心一意忆念观世音菩萨，才能获得加持，才可以获得如是的功德，之前是不可能的，不要怀疑。"我念了那么多

观音菩萨的圣号，我天天祈祷观音菩萨，但是你看，我还这么倒霉，还天天遭受痛苦。”这是因为你自己的心不够清净。

成就没有那么容易，但有的人把它想得太简单了。在讲这些名号、咒语的功德的时候，讲的是法的功德、法的利益，法能没有那些功德与利益吗！但是，这个法能不能入你的心，能不能融入你的相续，这是最重要的。若是你把这个法真正融入你的相续了，你才能获得这些功德，因为法和你的相续成为一体了，这个时候才具有功德，才能得到利益，之前是不可能的。

若要法融入相续，自己就要先成为法的法器，这就难了。比如说我们今天要闻法，闻法有闻法的方式，你按闻法方式去做，若做到了，就成为闻法的法器了，你才可以得到闻法的功德和利益。除了闻法之外，其他闻思修等，道理都是一样的。

子二、退失不应理：

闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。

若想：虽说（利他的）功德巨大，（自己）也有能力，但（做到）还是极为困难的。

不应当因难而退，如果长久串习，就会变得轻而易举。因为通过如此的串习力，甚至与曾经闻名丧胆的众生朝夕共处，久而久之，一旦失去也会郁郁寡欢、闷闷不乐。

即使有困难，也不能退心。我经常给大家讲：如果有信心，有决心，没有做不到的事情。虽然对一个凡夫来说，要解脱、成就是很难的，但若是你有信心、有决心也不难。即便再难，长久串习，或者长久坚持做，也会变得轻而易举，也能完成。就像偈颂中所讲的，与曾经闻名丧胆，不好相处



的人朝夕共处，久而久之也会难以割舍，一旦失去了，也会因此而闷闷不乐。同样，即使是再难的事，慢慢串习，也会变得轻而易举。

在修行的道路上，在利益众生的过程中，我们可能会遇到各种各样的对境，但若是自己能坚定信念，能坚持到底，最后都能成就，都能圆满。即使是再难的事，最后也能变得容易；即使是再不好相处的人，最后也有办法与之相处。所以，作为修行人，在遇到对境的时候，不能心慌意乱，不能手忙脚乱，没有事，有佛法就有办法。一切都是很正常的，都是自自然然的，有什么啊？不能心慌意乱，你的心平静下来了，智慧就显现出来了。

我们在面对一个对境的过程当中，也有戒定慧三学。你可以思维：这是因果，或一切无常，好的会变，不好的也会变，没有事。如果你有再高的境界，可以把一切都观为空性，都没有实质性的，所发生的这一切都是自自然然的。若是你的境界更高，可以将一切都观为大光明、清净的。这样一思维，当下心就平静下来了，智慧立即就会显现出来。刚开始的时候，戒定慧是有程序的，可以说是三个境界或者三个学处。但若是你在对境中真正能把握，戒定慧三学都是一体的、圆满的。心定下来了，心清净了，也就如如不动了，也可以说是一种觉性，不离觉性，戒定慧三学当下圆满。

作为修行人，在遇到对境、遇到问题的时候，不能和以前一样，不能和世人一样。这时应该想："会好的，会有办法的。"稳重很重要。天塌了、地陷了……这都是世人的观点。对一个智者来说，天不会塌的，地也不会陷的，什么事都没有。生啊死啊，来啊去啊，聚啊散啊，好啊坏啊……一切都是自然显现，一切都是宇宙人生的自然规律，别大惊小怪的，没有什么。

子三、摄义：

若人欲速疾，救护自与他，
当修自他换，胜妙秘密诀。

自他相换就是秘诀、妙诀。

为什么说是“秘密”呢？对非法器的人要保密，不能讲。因为非法器的人消化不了这个方法，领悟不到这个真理。现在我们中的很多人虽然还没有生起真正的境界，但都是对大乘佛法有信心的，所以也可以称为法器，或者可以说是法器。

为什么说“胜妙”呢？因为只有通过自他相换这种修行，才能真正放下自我，利益他众。若破除了我执，放下了自我，就解脱了，再也没有烦恼，再也不会痛苦了，难道这不是胜妙吗？世间哪有这样的密诀？即使你拥有了整个世界的财产、财富，也无法做到这点。你拥有了整个世界的财富，也不可能解脱，一样有烦恼，一样有痛苦，无法解决烦恼，无法断除痛苦。

修自他交换，自然就没有烦恼、痛苦了，也就解脱了，甚至还可以成就佛果，功德圆满，智慧圆满，一切圆满了。我说过不求，没有什么可求的。已经圆满了，还求什么啊！这个道理和昨天讲的“大乐”、“大喜”是一样的。真正利他的时候，那是大乐、大喜，还求什么自我解脱啊？此处讲，修自他交换，一切都圆满了，所以不用求！当有真正的利他心，能真正利益众生的时候，你的功德、福德自然就圆满了，这叫胜妙窍诀。

自他相换是唯一的窍诀。也许你会说：“不是吧，不是说还有‘大圆满’，不是说还有很多方法吗？”其实，这都是一个意思，真正把自他交换修圆满了，也就是大圆满了。只有一个点。犹如一个房间有很多门，可以从不同的门进入，



但进去了以后就是一个地方。

学佛、修行要稳稳当当，学会把什么都放下。也许有人想“我怎么还在修加行？什么时候才可以修正行？”若是你相续成熟了，加行就是正行；若是你相续不成熟，正行也是加行。在实修中心，大家基本都明理了，这种情况不太多。但是在山下，我遇到过很多这样的人。很多人问：“有没有捷径？有没有更捷径的方法？能不能直接修正行？”真的，这种漂浮不定的心态非常可怜。没钱不可怜，有病不可怜。虽然得到了人身，闻到了佛法，还在那儿漂浮不定，这才是真正的可怜。

我讲过，法门不分高低，主要看所修的法是否与自己的根基相应，是否与自己的意乐相应。自己的根基在哪里？自己的意乐在哪里？有的人可能是缘分不到，或是善根不足，眼前虽然有门，但就是不进，非要绕一下，非要走别的路或进别的门。没有办法，让他绕去吧，让他转去吧，什么时候能进再说吧。

像爱护自己一样地爱护他人，修自他相换菩提心，就可以迅速成就，这就是捷径。若是你真想迅速解脱、圆满，就修自他相换菩提心，处处像爱护自己一样地去爱护他人，以这种方式去对治我执我爱，这就是最捷径、最迅速的方法，这也是窍诀。

思考题：

1、爱重自己有何过患？爱重他众有何功德？

2、为什么说自他相换是“胜妙秘密之窍诀”？

《入行论讲记》(总第八十五讲)

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（1）修世俗菩提心（自他交换）：思维贪爱身体于现世生怖畏而当舍弃；

（2）修世俗菩提心（自他交换）：思维贪爱身体于后世生痛苦而当舍弃；

（3）修世俗菩提心（自他交换）：从相和果的差别宣说自私自利是痛苦的因，利他心是快乐之因；

（4）修世俗菩提心（自他交换）：思维自他不相换的过患；

（5）修世俗菩提心（自他交换）：教诫当从思想和行为上将自己施舍给众生而断除我执我爱。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸二（舍弃自己）分二：一、现世生怖畏故当舍弃；二、后世生痛苦故当舍弃。

子一、现世生怖畏故当舍弃：

贪著自身故，小怖亦生畏。
于此生惧身，谁不似敌嗔？

我们由于贪爱自己的身体，以致于对微乎其微的险处也会生起恐惧。一切的恐惧主要是因为贪执自己的身体，因为我执我爱导致的。所以，具有智慧者，谁不像怨敌一样嗔恨这个身体呢？



只要是在六道里，只要是凡夫，都离不开这种恐惧。有时候我们自己能觉察到，有时候觉察不到，但是始终处在恐惧的状态当中，一切的忧愁都是这样产生的。远离了恐惧，就是解脱；无畏的时候，就是成就。但是，凡夫在没有成就之前，都有畏惧。我们担心这个，担心那个；害怕这个，害怕那个，一直处在这样的状态。在一个智者看来，我们始终是提心吊胆的，内心没有安宁的时候。我们有时候觉得没有什么事，有时候还觉得内心很安静似的，其实只是我们没有真正觉察到而已，其实始终是在恐惧的状态当中，没有离开过畏惧感。

我们为什么不得解脱？也是因为没有看破，没有放下。没有看破、放下之前，一切事、一切物、一切人，都看不透，看不全面，所以一直都在提心吊胆、恐惧的状态当中。远离恐怖就是解脱，无所畏惧就是成就。

我执我爱是恐惧的根，因此要对治我执我爱。只要你真正破除我执、放下我爱了，一切大大小小的畏惧、恐怖都会烟消云散，之前是没有办法的。若是真想解脱，真想远离这些痛苦、灾难，就要放下我执，抛弃我爱。

子二、后世生痛苦故当舍弃：

千般需疗除，饥渴身疾者，
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。
或为求利敬，乃至杀父母，
盗取三宝物，以是焚无间。
有谁聪智者，欲护供此身？
谁不视如仇，谁不轻蔑彼？

“千般需疗除，饥渴身疾者，捕杀鱼鸟兽”：人都有我

执我爱，为了遣除自己的饥渴，为了治疗自身的疾病等，而捕杀飞禽走兽以及水中鱼类等。我们将自己的利益、快乐等一切建立在他人的痛苦上。生命对每一个众生而言，都一样是最珍贵的。但是，我们为了解除一时的饥渴，就杀害这些众生；为了治病，为了补身体，杀鸡杀鱼，吃这些众生的肉。这样做让众生痛苦，自己也造了恶业，将来要遭受无穷无尽的痛苦。

“伺机劫道途”：为了自己，潜伏途中伺机抢劫别人的财产。自己当时去做这些事情的时候，冒着生命危险，抛弃尊严，不顾一切地去做。这都是为了自己，也是自私自利。为什么这样自私自利？也是因为有我执我爱。

“或为求利敬，乃至杀父母，盗取三宝物，以是焚无间”：为了得到利养恭敬，甚至杀害父母双亲、盗取三宝财物。伤害他人，伤害恩人，盗取三宝财物，这都是无间罪或近无间罪，这都是直接下无间地狱真正的因，都是不该造的业。这主要是由我执我爱、自私自利导致的，自私心太强了，我执太重了。若是造了这么严重的罪业，来世就要下地狱，在无间地狱里遭受痛苦。在无数劫当中被焚烧，难以忍受啊！我执我爱是今世来生一切祸害、一切不幸、一切痛苦的根本。

“有谁聪智者，欲护供此身”：若是真正明白了，谁还会由于喜爱自身而想保护它呢？

“谁不视如仇，谁不轻蔑彼”：这个敌人不是一般的敌人，它给你带来的损害不是一般的损害。若是你真正明白了这个道理，再也不可能由于喜爱自身而去保护自身了，一定会把它视如仇人、敌人，藐视、轻蔑它。

站在这个角度去思维或观察，自身就是个不净袋，就是个凡夫俗子。无始劫以来，它带给我们的灾难、痛苦是无法衡量的。我们为什么轮回？为什么遭受那么多的痛苦？就是



贪着自身、贪着自己导致的。即使是世上所谓的再大的敌人、仇人，也不可能做到这些，所以真正的敌人、仇人就是自己。

为什么要藐视、轻蔑它呢？因为自身就是个不净袋，就是个凡夫俗子。这都是对治我执我爱的方法，我们要以这种方式去对治我执我爱。我们很多人还没有遣除我执我爱，我执我爱都特别重，这个时候就要站在这个角度去思维、去观察，然后去对治我执、对治我爱。

在已经放下我执我爱的基础上，我们可以说：自身是圆满的坛城，自心是佛，一切清净，一切圆满。这是站在另外一个角度讲的。

贪执是错误的，没有什么可执着，没有什么可贪爱的。

癸三（自他为主之功过）分二：一、相之差别；二、果之差别。

子一、相之差别：

若施何能享？自利饿鬼道，
自享何所施？利他人天法。

“若施何能享？自利饿鬼道”：声称“若施给他众，自己享用什么”，只考虑自利的人实际上是饿鬼的做法。

我们做布施时，给别人什么东西，或者为别人做什么事，都是求回报的，或者是为了讨对方欢心，或者是为了得到某种利益，为了获得异熟果。比如，希求可以获得财富，可以财源滚滚。我们做供养也是如此，有的是为了加持，有的是为了保佑。实际上，这些是饿鬼的做法。这些人都是活着的鬼。也许有人想“不能吧，饿鬼应该是没吃或没喝的那样一个很恐怖的东西。”不是，饿鬼有隐住饿鬼、空游饿鬼等很多种。这种人看着似人，实际是鬼。他们活着时总惦记别人，

总想占便宜；死了以后，直接就成鬼了。

“自享何所施？利他人天法”：声称“若自己享用，布施什么”，这种考虑他利的念头是善妙的天界法规。

知道自己有能力，然后想把自己要享受的福报施舍给他人，要去帮助他人。自己有福报，第一个想的不是享受，而是要布施，要帮助需要帮助的人。这种利他是善妙的天界法规。这些人实际上就是所谓的天仙，不用修神通就变成了神仙。天仙能保佑人，你也能保佑人。若是有这样的心，死后直接就可以升天，仅仅有这个心就行了，仅仅有这样的思想就可以了。

这段偈颂中，前者是害他人者，后者是保护他人者。这两种人离开这个世界的时候，前者是成饿鬼的，后者是成天仙的。自己去选择吧！这都是真言，都是事实。想那么多没有用，做那么多也没有用，主要是先弄明白道理，先搞清楚真相。

子二、（果之差别）分三：一、分别宣说；二、摄义；三、以实例说明。

丑一、分别宣说：

为自而害他，将受地狱苦，
损己以利他，一切圆满成。

为了自己的利益去伤害他众，结果是无数劫当中，在地狱里遭受苦难。为了他众的利益而损害自己，结果是将来获得一切圆满之事，也就是佛的果位。

这都是因果关系，也就是因果。为了自己的利益而去伤害他众，结果是将来在地狱里，在无数劫当中要遭受苦难。为了他众的利益而损害自己是有意义的，结果是将来可以获得圆满的佛果，一切的功德福德当下圆满。因果是不虚的，



这就是因果。这都是佛讲的，都是真理。

相信佛就是相信真理，相信真理就是相信佛。我们没有勉强让你信佛，你懂得真理了，自然就信佛了；真正信佛了，也就懂真理了。这是相辅相成的，根本不是盲目信仰。如果你盲目信仰，那是迷信，不是佛提倡的信心。佛法里讲的信心不是迷信，而是明信，即明明白白的信。

真正信佛了，对佛生起了信心了，坚信不疑了，也就懂得真理了；明白真理了，对佛也就生起坚定不移的信心了。相信真理的人，就是相信佛的人；相信佛的人，就是相信真理的人。如果你不明白真理，怎么信佛啊？最后对佛生起坚定不移信心的时候，也就明白诸法的真理了。

我已经讲得很清楚了，自己去选择吧！

欲求自高者，卑愚堕恶趣，
回此举荐他，受敬上善道。

“欲求自高者，卑愚堕恶趣”：希望自己高于他人，这样的人最终将一落千丈，堕入恶趣。真的太可怕了。

一般凡夫都有这个毛病，希望自己高于别人。总觉得要高高在上，若有人服从了，有人伺候了，自己很得意啊，越多越好。这都是堕落的因啊！这里讲了，最终都会一落千丈，堕落恶趣，遭受痛苦，这不是小事啊！

作为凡夫，都有这个毛病，只是严重不严重的差别，如我这样的人可能严重一些，一般人可能没那么严重。这都是堕落的因！将来很难再次得到人身，即使得到人身了，也是种姓低贱、相貌丑陋、愚蠢之辈。你看，这个果报够严重，够可怕吧？真的，不要不闻不问啊，好像和自己无关似的。真的，难道你没有这个毛病，没有这个习气吗？

“回此举荐他，受敬上善道”：相反，若把他人放在高

处，高位让给别人，就能获得人天的安乐，受到敬仰承侍，自然就得到别人的恭敬和礼貌。这里主要讲的是内心。

有的人总抱怨："怎么不恭敬我呢？怎么对我不礼貌呢？"在那儿生气，在那儿以怨报怨，这样没有用，这都是造业。若是真想获得对方的恭敬，就把高位让给别人，把别人放在高处，把自己放在低处。

我们有一句法语：你把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处；你把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处。寂天菩萨也是这个意思。寂天菩萨是位成就者，而我是个凡夫，但都是异口同声讲的是佛的密意。讲者不一样，但讲的都是真理；讲者是有差别，但讲的都是佛法。

为己役他者，终遭仆役苦，
劳自以利他，当封王侯爵。

我们总害怕生病了、有事时没有人关心、照顾，希望那时有人来伺候，有人来照顾；一旦有人来伺候，来照顾的时候，自己就很得意。有些人为什么不出家？就怕有病、有事时，身边没有人伺候，没有人照顾。其实，当你有病、有事时，本来心就不安，他们一来，在身边说这说那，你的心就更乱了；在临终时，你本来就很难放下，他们一来，还说："你别走，别离开我！"这么一喊就完了，你更放不下了。这不都是添乱嘛！身边多一个凡夫，有什么好的？身边多一个不净袋，有什么值得留恋的？自己观察观察自己的内心，自己到底是怎么想的？

其实，你根本不用担心。虽然你没有家，没有孩子，但没有事，如果到时候你有这个缘分、福报，会有人照顾你，也会有人送你走的。也许这些人比你的儿女等亲人更好、更细心、更体贴。这是要靠福报、靠缘分的，不是你有个家，



有个孩子就 OK 了。

有些人总觉得自己孤单、无助，这种人心里根本就没有佛法，根本就不懂佛理。

你不会孤独的！你可以选择，要凡夫陪伴，还是要佛陪伴？如果要凡夫陪伴，你的身边有那么多无形众生都在陪伴你。是不是又害怕了？不用害怕。其实你的亲人等“怨亲债主”，才是真正可怕的，他们才会伤害你。这些无形众生是不会伤害你的，你可以跟它们和睦相处，而且关系很容易就能处好。你根本不用为它们做什么，若你存好心、做好事，它们自然就喜欢你，自然就保护你。如果你要佛陪伴，所谓“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”，他们都在发光普照着你，你还孤独什么啊？

你觉得无助是吧？如果你选择凡夫陪伴自己，那些无形众生能力都很强，能帮你做很多事，也可以说都能保护你。如果你选择佛陪伴，佛的加持更是不可思议，一切问题都能立即解决。你能无助吗？不会的！

所以，大家真的不要想太多，轻松自在地活着，多好啊！你的担心都是没有用，没有意义的。

“为己役他者，终遭仆役苦”：为了自己而差使他众的人，将感受被奴役当差的痛苦。

很多在家修行人，连自己的家务都不愿意做，如果有人来做就高兴得不得了，得意得不得了：“我不用做家务，我不用做饭。”这有什么可炫耀的？人啊，自私自利的时候就是这样的。现在你要他伺候，要他照顾，将来要当他的奴仆。我们讲因果是不虚的，现在你杀害一条生命，将来偿还的时候，要还五百条。同样，今天你让他伺候你一个小时，你将来偿还的时候，要伺候他五百个小时。

“劳自以利他，当封王侯爵”：自己劳累、付出，然后

去利益他人、伺候他人，这样就可以获得拥有眷仆的君主达官之位。犹如火点上以后，灰自然就有了。我们求的不是这些果报，这都是自然而然获得的。

不是想让别人伺候我，让别人来做家务，而是要去伺候别人，要去做家务，跟他抢着做。真正有利他心，想利益他人的时候，可以让他人做一些，可以将机会让给他人。但是，这不是自私，自己特别想做，但是为了让他积累善根而把机会让给他，出于这种发心是可以的。

丑二、摄义：

所有世间乐，悉从利他生，
一切世间苦，咸由自利成。

总而言之，凡是世间的安乐都是由希望他安乐而生，世间的所有痛苦均来源于贪图自乐。

丑三、以实例说明：

何需更繁叙？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且观此二别。

何需再多说？凡夫愚者都是求自利的。为什么是凡夫？为什么愚痴呢？都是因为自利。而释迦牟尼佛的智慧是圆满的，为什么会这样？就是因为他只有利他心。这样一看就明白了，二者有差别，而且差别这么大。

癸四（自他不相换之过患）分二：一、真实宣说；二、教诫断除彼因。

子一（真实宣说）分三：一、未见之过患；二、可见之过患；三、摄义。

丑一、未见之过患：



若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

“若不以自乐，真实换他苦”：如果没有以自己的安乐真实相换他人的痛苦。

我们是要付出的啊，以自己的安乐相换他人的痛苦，舍弃自己的安乐，去遣除他人的痛苦。“我得不到安乐没有事，我不要安乐，只要他人不痛苦就行了。”你这样做，才可以成佛，才可以获得真正的安乐。

“非仅不成佛，生死亦无乐”：“生死”是轮回的意思。如果你不这样做，非但不能成就佛果，就是在轮回中也无法获得善趣的安乐。若是你能那样做，今生来世一切的安乐自然获得；若是你不那样做，不用说究竟的安乐，就是暂时的安乐，轮回中的人天安乐都得不到。

丑二、可见之过患：

后世且莫论，今生不为仆，
雇主不予酬，难成现世利。

不能没有这种利他心、利他的行为。比如，若仆人不去为主人做事，主人就不会给仆人应得的报酬、薪水；若主人不给仆人薪水，仆人不可能给主人做事。这二者都是互利的。如果没有这种利他心，没有这种利他的行为，在现世当中连这样很平常的一件事也无法完成。所以，无论父母和儿女之间还是夫妻之间，有利他心、利他的行为，这是很重要的。

丑三、摄义：

利他能成乐，否则乐尽失，
害他令受苦，愚者定遭殃。

“利他能成乐，否则乐尽失”：若有利他心、利他的行为，就能获得安乐。若是没有这些，不会有安乐的；即使有了，很快也会穷尽。

“害他令受苦，愚者定遭殃”：害他是痛苦之因，会取受今生后世难忍之苦。有伤害他人的心，伤害他人的行为，今生来世都要遭遇痛苦。

子二、教诫断除彼因：

世间诸灾害，怖畏及众苦，
悉由我执生，此魔我何用？

世间所有的损害、灾难、畏惧、痛苦都来自于我执，既然如此，那么造成一切伤害的这个大魔，对我来说有什么用途呢？没有用途，应当遣除它。

我执我爱是真正的魔，若想成佛，就要跟它作对，就要先降伏它。你降伏了它，你就可以成佛了；你降伏不了它，你就是魔了。

我执未尽舍，苦必不能除，
如火未抛弃，不免受灼伤。

我执是一切痛苦的根源，如果没有完全摈弃我执，就无法彻底断除痛苦。犹如不抛弃火就不能解除被焚烧的危险，同样，你不去断除我执，就别想摆脱痛苦。若想摆脱焚烧的危险，就要息灭火。同样，你想摆脱痛苦，首先要断除我执。

癸五（摄义）分二：一、意乐；二、行为。

子一、意乐：

如为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。



如果你想制止对自己的危害，灭除他众的痛苦，就将自己施舍与他人。

哪怕是为利益亲人，也是要这样做。你为他赚钱，给他钱，这些都没有用。现在的父母总是认为，我给儿女多攒点钱，多给他点钱就行了。其实，这不是真正的利益。

如果真正想制止对自己的危害，想遣除他众的痛苦，就是将自己施舍与他人。为什么要这样做？就是为了放下自我，抛弃自利。爱重他众如同珍爱自己一般。这样才可以真正免除他众的痛苦，才有能力制止对自己的危害，自己才能获得解脱。

意汝定当知，吾已全属他，
除利有情想，切莫更思余。

自己要告诉自己的心意："心意，你一定要知道啊，你已经完全归其他众生所属了。从现在开始，你除了利益一切有情之外，不要再胡思乱想其余之事。"

真的，这种自问自答的方式特别好。只忆念一下不行，只告诉一次也不行，应该不停地提示自己，不停地告诉自己：从现在开始，你除了利益一切有情之外，不要再胡思乱想其他之事。

子二、行为：

不应以他眼，成办自利益，
亦莫以眼等，邪恶待众生。

"不应以他眼，成办自利益"：你自身或自己的身体已经是属于众生的了，你的眼根是他众的，你的手是他众的，你的脚是他众的，所以你别偷偷地利用这些去成办自利，否则是不道德的。因为这都是他众的，众生允许你用了吗？若

是众生允许了，可以；若是没有他众的允许，你这样做了，这都不是道德的，实际上是偷盗。

"亦莫以眼等，邪恶待众生"：所以，你怎么能用这些工具，邪恶地对待他众呢？这都是他众的，你拿这些来恼害他众能行吗？

这些已经给他众了，这都是用来利益他众的工具，所以不能乱用，更不能拿这些去伤害众生和他众。

故当尊有情，己身所有物，
见已咸取出，广利诸众生。

应当以众生为主，见到自己的身体、衣装等所欲之物要全部取出，尽己所能广利他众。

无论是自己的身体，还是身体所需的这些资具，都应该拿出来做利益他众的事情。

这里讲的都是对治自私自利、我执我爱的修法。当真正有菩提心、利他心以后，一切自然就能成为成办众生利益的工具或者资粮了。但是，之前就要用这些方法对治我执我爱，对治自私自利。这些都是方法，都是窍诀啊！真的，若不是这样修炼，不可能做到。若要破除我执，哪有这么容易啊？若要放下自利，哪有这么容易啊？不可能的！这里讲得很仔细，句句都是窍诀啊！希望大家都能珍惜，好好地依法修行。

思考题：

1、书上说"自利是鬼道，他利是天法"，对此应怎样理解？

2、若没有利他心，不用说解脱，连世间的利乐都无法得到。那么，解脱道和人天道也要有此处所讲的利他心吗?



《入行论讲记》(总第八十六讲)

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

(1) 修世俗菩提心(自他交换)：略说当以自他交换的方法对治傲慢、嫉妒、竞争等烦恼；

(2) 修世俗菩提心(自他交换)：以换位思考的方式分析嫉妒，并进行遮破；

(3) 修世俗菩提心(自他交换)：以换位思考的方式分析竞争，并进行遮破；

(4) 修世俗菩提心(自他交换)：以换位思考的方式分析傲慢，并进行遮破；

(5) 修世俗菩提心(自他交换)：从不修自他交换的过患和修自他交换的功德角度教诫修自他交换。

今天接着讲《入菩萨行论》。

壬二（宣说事宜）分二：一、意乐；二、行为。

癸一（意乐）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

子一、略说：

易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

凡夫都是如此，对高者——相对自己比较好的、高于自己的人就会嫉妒；对平等者——和自己各方面差不多的人会竞争；对下者——比自己差的人会傲慢。一般凡夫都有这些过患。因为都是凡夫，也可以说这些是凡夫的自性，所以都学会理解吧。有人傲慢，正常，没有什么，傲慢就傲慢呗，

让他自己傲慢去吧。有人嫉妒，正常，也没有什么，无所谓。我们还算是学佛修行人，面对这些众生更要稳重，不应该跟这些人一般见识。有人跟自己竞争，正常，那就竞争呗。竞争也没有用，这些要靠自己的善根、福德，看自己的缘分等。

我们现在在学佛、在修行，就要对治这些烦恼，对治这些习气。此处也是通过自他相换的方式去对治傲慢、嫉妒和竞争心。作为一个修行人，不是要跟别人竞争，而是要积福德，结善缘。若是你真想成功，真想有所收获，就靠自己的福德和缘分等。跟别人竞争，对别人生烦恼，互相造业，这都是没有意义的。无论是世间还是出世间，这些与你最终的成就是没有任何关系的。

很多凡夫都是愚痴的，跟他人竞争，看似自己能力强，通过搞关系或使用某种手段就能取胜，其实不然。若是你自己没有这个福报，没有这样的机缘，即使你再有手段，再有能力，也不可能胜利的。

学佛人都是相信因果的。可能因为自己的福德、福报成熟了，缘分好一些，所以这次胜利了，但这也是暂时的。你不可能永远胜利，也不可能永远失败，胜败是轮换交替的。有胜利的时候也有失败的时候，有失败的时候也有胜利的时候，这都没有什么。

作为学佛人，就要对治这些烦恼。若是你嫉妒他，想阻碍他，都是没有用的。看似有时候因为你嫉妒他、阻碍他导致他没有成功或没有得到他该得到的，其实不然，这可能是他自己的福报不够或者因缘没到导致的。你嫉妒他或者阻碍他和这个结果有没有关系？不能说没有一点关系，但是没有太大的关系，也可能只是一些缘，但不是真正的因。这个结果真正的因在于他自己。所以，即使你再嫉妒或者再阻碍，若是他有功德或有福德，你也没办法。

我们也要对治傲慢。人就是这样的，有什么可傲慢的？也许暂时在能力、财产、文化、容貌等各方面比某些人好一些，但你往上比，比你高的人有很多，人上有人，你什么也不是。所以，也没有什么可傲慢的。

任何时候内心都要保持平静，在任何对境当中都要学会稳重。怎样才能稳重呢？把这些事情都看得很平常，这样心自然就稳重、平静了。若是你不明白这些道理，遇到一些对境的时候就会生嫉妒心，遇到一些对境的时候就会傲慢，遇到一些对境的时候就可能有跟他人竞争的想法，这样心就无法平静。若是心不平静，智慧也无法显现出来，这样还会犯错、造业，还要轮回。

现在应该怎样对治？用自他交换的方式来对治，把自己放在他人的位置上修嫉妒、修傲慢、修竞争。这都是对治傲慢、对治强烈的嫉妒心的方法，也可以说是窍诀。这也是有必要的，这叫以妄治妄、以毒攻毒。

这个时候，把自己放在他人的位置上，他是原来的我，然后嫉妒他，对他傲慢，跟他竞争，心里无有怀疑，很虔诚地去修、去做。

子二（广说）分二：一、真实修法；二、彼之原因。

丑一（真实修法）分三：一、修嫉妒；二、修竞争心；三、修我慢。

寅一（修嫉妒）分二：一、于世间法嫉妒；二、于功德法嫉妒。

卯一、于世间法嫉妒：

这个时候自己放在低于自己者的位置上去修嫉妒。跟谁嫉妒？跟原先那个我嫉妒。

蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。

这个人受到世间其他很多人的恭敬，而我却没有人恭敬；他有很多财产，我却没有那么多财产；他处处被人赞叹，我却处处遭人谴责；他享受快乐，我却遭受痛苦；我经常兢兢业业做事，而他却悠闲自在度日。就要这样嫉妒他。

为什么要这样？因为这样你才能真正地去换位思考，才能体会到对方的感受。很多人经常说："你怎么体会不到我的感受呢？"难！作为凡夫，只能体会到自己的感受，很难体会到他人的感受。所以，就要这样修自他相换，不要有怀疑，自己真的就是那个人，很虔诚、真实地如是修持。这也是换位思考，把自己放在对方的位置上，把自己换成他人。

其实有很多修炼方式，比如说，我们很难能感受到地狱的痛苦，这个时候自己可以在心里这样想，自己真正到地狱了，感受地狱的痛苦，真正用心去思维、体会，就能体会到。这都是一种修炼的方式，就要以这种方式去修炼，最后才真正能体会得到。不然很难。

我们思维地狱的痛苦时，就去烧炉子烤自己，去体会、感受八热地狱的炽热；在狂风暴雪的冬季里，裸体到外边，去体会八寒地狱的痛苦。我们思维饿鬼道众生的痛苦时，尤其是外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼那些隐住饿鬼的饥渴之苦，自己三天、四天不要吃饭、喝水，这样用心去体会饥渴的痛苦，才能体会得到，没有那么容易啊！哪有舒舒服服、轻轻松松就能成就的？都是这样练出来的。

我们说得都好听，都很轻松："要体会他人的感受，要为别人着想……"真正要做到这一点，很难。谁能为别人着想啊？都为自己着想。为什么会这样呢？这是无始劫以来的



习气，不知不觉地就会这样做，一切烦恼都是这样产生的。

“怎么能体会到他人的感受呢？我只能体会到自己的感受，很难体会到他人的感受。”你看，都是“我、我！”始终都是“我”，总是觉得“我好，我对……”眼里哪有别人？这都是习气。你不能只是随便想一下，而是要认认真真、无怀疑、虔诚、真实地去体会，才能体会到对方的感受。

如果有人嫉妒，你就很不理解，内心很愤怒。其实，这有什么啊，双方站的角度不一样嘛。你是站在你的角度思维的，他是站在他的角度思维的。站的角度不同，所以思维的不一样；站的角度不同，所以看到和发现的也不一样。所谓的修行，就是要学会换角度。在面对人事物时，任何时候都懂得换位思考，也就是从不同的角度去想、去看，这就是智慧，也可以说这是超越的，这也就是所谓的涅槃。

凡夫都是站在一个角度去想、去看的，他不会换角度。佛会换角度，佛是站在不同的角度去看，所以他看得透，看得全。凡夫愚痴，不会这样看问题，所以凡夫所发现的乃至最后所作出的决定都是错误的。

同样一种东西，站在这个窗户看是黄色的，透过那个窗户看是白色的，透过另外一个窗户看是红色的，但是你认为是蓝色的，“这是我亲眼看到的！”凡夫都是这样的，只相信自己的见闻觉知，不相信别的。

我们的意识觉得自己很聪明、很明白似的，但是自己的眼耳鼻舌身识所传来的消息也许是另外一个，但是他不相信，觉得别人的感觉肯定都是错觉，还经常说对方是幻觉。到底你这个是幻觉，还是他那个是幻觉？凡夫就这样，没办法，跟他说不通。所以，若是想学佛，就要放下自我。你不要只相信自己的见闻觉知，你要接受点儿其他的信息。你要接受菩萨、佛传来的信息。你也可以比较一下：哪个是真的，

哪个是假的；哪个是了义的，哪个是不了义的。你这样做叫学佛。佛传来的消息，才是真正的了义，才是真正的真理。若是能对佛传来的信息完全相信了，能抛弃掉自己所得到的消息，再也不要这些了，这个时候你就行了，快成就了。

我们现在根本不接受佛的信息，只是想“我怎么怎么，这是我知道的，或我的什么……”这叫自以为是。我们一遇到问题的时候，一遇到事情的时候，都是自以为是，没有相信佛说的话，没有相信因果。有的根本不接受，有的即使接受了，觉得那些都是神仙，不得了，就放那供着，有事的时候去拜拜。不能这样！佛讲的也好，给我们传来的信息也好，都是宇宙人生的真理，都是我们生命的意义，都是改变命运的方法，所以你要采纳，你要运用。

把自己放在他人的位置上去看，能发现自己很多的错误和不足。若是你能换位思考，真正把自己放在低于自己的那个人的位置上，这样去看原先的那个自己，能发现很多错误，能发现很多问题。为什么要自他相换？就是这个原因。

卯二、于功德法嫉妒：

世间盛赞彼，吾之身名裂，
无才何所为？才学众悉有，
彼较某人劣，吾亦胜某人。

世人都赞扬他（原来的那个自己，真正的那个我）功德广大；而现在的我低劣无德，身败名裂，没有一点功德或者才学，又能做什么呢？其实不是这样的。人人都有才学，人人都有功德。原先那个真正的我傲慢得不得了，其实没有什么可傲慢的。虽然你现在比我强，和你比我是低劣的，但是，某些人比你强啊！你和他比，你也是低劣的。若是和某某人



比，我也有功德啊。

这时心里就这样思维：虽然世人都称赞他功德广大，很多人都说我没有功德，但是比你有功德的人有很多，比你有才学的人有很多，比你有能力的人有很多。若是跟他们比，你什么也不是，你也是低劣的。和某些人相比，我也是有功德的，有能力的，至少我也得到人身了，至少我也有佛性，有如来藏啊！

其实，如果真正明白真相了以后，所谓的才学、能力、荣耀、地位等，都是暂时的，没有什么！这些也是相对法。和某些人比，你有能力，也很有功德；但是跟另外一些人比，你没有功德，没有能力。你所拥有的都是暂时的，没有什么。在这个世间，没有什么可值得羡慕的。历代祖师们讲过，他们从来不羡慕世人，从来没有羡慕过所谓的富翁、明星等。

现在很多人认为某某人有神通，觉得很不得了。其实没有什么。你也有神通，只是现在还没有显现出来，阿赖耶当中都有这些种子，只是还没有发芽结果而已，但是有一天一定会发芽的，一定会结果的。无始劫以来，在六道轮回的过程中，你曾经当过仙，也做过神，也玩过各种各样的神通；以后你也会玩的。所以这都没有什么。

所谓的富翁、世界首富，你现在觉得很不得了，其实没有什么，你也都做过。你曾经做过帝释王、财宝天王，那有什么啊！真的，无始劫以来，我们在六道轮回的过程中都做过这些角色，以后也会做的，阿赖耶当中都有这些种子，只是一些因缘没到而已。因缘一到，你也是世界首富，你也是大富翁。大家现在对明星、大腕都崇拜、羡慕得不得了，其实没有什么，你都做过，以前当过明星、做过名人，以后也会做的，在阿赖耶当中的这些种子有一天都会发芽结果的。

这些都不是什么真正的功德，也不是什么真正的福报。

无漏的功德才是真正的功德，无漏的福德才是真正的福德。所谓无漏的，就是超越的，不是属于世间的。

大家应该知足少欲。“我现在唯一的希求就是解脱成佛，没有别的”，这是真正的知足少欲。其他的身份自己都曾经做过，以后也会做，现在就只是这样一个片段而已。犹如放录像带一样，以前放过很多内容，以后还会放很多内容，现在放的就是其中一截片段而已。这个意义很深，若是明白这个，就能知足少欲了。若真正知足少欲了，心里就只有一个愿望，只有一个希求，即解脱成佛。因为这才是究竟的，这才是以前没有做过，没有当过，没有享受过的待遇，所以自己现在就唯一希求这个。

戒见衰退等，因惑而非我，
故应悲济我，困则自取受。

如果说从戒律失毁、见解退失等方面来看，现在我这个人见解很低劣、戒律不清净，而原先的那个我戒律清净、见解高。但是，这不是我的问题，而是烦恼的问题。我为什么失坏了戒律呢？因为烦恼控制我、束缚我，我没有办法啊！我之所以见解、智慧没有你好，这也是因为烦恼的力量太强了，我真的无能为力啊！

你不是说你是具有功德、具有悲心的人吗？若是这样，你就应该救济我，应该竭尽全力解救我脱离这些衰败，这是你应当做。如果你具有功德，具有悲心，你就来救济我，让我摆脱这些困境和障碍，好不好？如果已经救助了，那么为此而经历的艰难险阻我也甘愿承受。

对方是因为被烦恼控制而导致破戒这样的结果，因此自己更应该去帮助他，而不应该看不起他，心生傲慢；或者看到他没有什么正知正见，自己就对他很轻蔑。这就说明自己



也没有什么功德。

以前某地有两位颇有名气的出家人，彼此互相嫉妒。有一天，其中一位出家人对侍者说："今天你给我煮点茶，我要安心品品茶，因为我得到了一个好消息，那位出家人有女人了，已经犯戒了。"另外一位真正有修行的上师听到这个消息以后，知道那个出家人虽然没有犯戒，但是他的嫉妒心和这种行为比破戒的出家人还低劣，还差。

"我守戒很清净，但是他经常破戒。"为此而洋洋自得，这种想法、行为本身就是过患，而且是极大的过患。看到别人破戒了或者造业了，更应该发慈悲心，努力地去帮助他人解脱这种障碍和痛苦。

然吾未蒙济，竟然反遭轻，
彼虽具功德，于我有何益？

然而，我却并没有成为你这位菩萨所救助的对境，你既然不能救济我，又为何自以为是贤善的菩萨而轻蔑、小看我呢？这样的话，你说你有功德，但若不能救护我，你有功德对我有什么意义？就是你没有功德的意思。

你若是有功德，应该能帮助别人，应该能救济这些困难或痛苦之人。但是你没有这样做啊，说明你有这样的功德也没有用。这不是功德，而是过患。所谓的戒是净的意思，虽然你表面上持戒很清净，但若你内心不清净，你就没有戒学的功德。

不愍愚众生，危陷恶趣门，
向外夸己德，欲胜诸智者。

这些愚痴的众生因造业而快要堕落了，现世当中也有很多众生遇到了各种各样的灾难，你对他们不用说伸手帮助，

连悲悯心都没有，反而还向外炫耀自己是具有功德者，还想跟那些真正有修有证的智者相比，甚至想超出他们，这都是痴心妄想。

大家就要这样修嫉妒。第一，这样能真正体会到他人的感受；第二，能真正发现自己的很多过患。只有你真正体会到他人的感受，才会利益他人；只有你真正发现了自己的错误，才能改变自己的错误。若是想修行，就要这样修行，这都是胜妙秘密之窍诀啊！

寅二、修竞争心：

对在财产、能力、才学等各方面和自己均等、看似差不多的人，我们也要从自他相换的角度去修炼竞争心，从而来对治这种竞争的心态。

> 为令自优胜，利能等我者，
> 纵诤亦冀得，财利与恭敬。

为了使自己优越、超胜，跟那些财产、能力等各方面与自己相当的人竞争，纵然依靠争论等手段也要从他手中将利养、恭敬等抢夺过来。

这个时候，对境是和自己各方面差不多相同的人。对这些人，自己不惜一切代价要超出对方，希望自己能多得一点儿利益，多得一点儿恭敬。“我要超胜他！”不惜一切代价，这就是竞争。

> 极力称吾德，令名扬世间，
> 克抑彼功德，不令世间闻。

无论如何，都要尽力使自己的功德光显于整个世间，而使谁也听不到对方所具有的功德。



复当隐吾过，受供而非他，
令我获大利，受敬而非他。

跟他竞争的时候，想方设法地隐瞒自己的过失而暴露对方所有的过失；试图自己受到众人的供养，而对他并非如是；我获得丰厚利养，而令他一无所得；我受到众人的恭敬，而不让他受到爱戴。

其实，内心这样烦恼，这都是造业的，这种人今生来世都不会得到真正的利益，不会有真正的快乐。人活着，就是为了自己能够快乐，谁不愿意享受快乐？但是这样同他人竞争，无论是暂时还是究竟，无论是今生还是来世，给自己带来的都是痛苦。但是世人都不明白这个道理，都这样做。他们这样做，到底是为了什么？肯定不是为了自己能承担痛苦，而是为了自己能享受快乐。可见，世人的所思和所行是背道而驰的，自己想得到快乐，但是所做的一切都是痛苦的因，得到的只能是痛苦。

吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

我怀着幸灾乐祸的心态观瞧着这位菩萨长期遭受痛苦，还想方设法让他受到一切众生的冷嘲热讽、交相谴责，这也是竞争。

对方遇到了一些困难或者遭受了灾难，自己在那儿幸灾乐祸。人都愚痴，有贪心、嗔恨心等烦恼，在这些烦恼的控制下，就像发了疯、着了迷似的做这些事。你仔细观察，认真思维，这样做有意义吗？这样跟他人竞争，自己当下是痛苦的，过后也是痛苦的；暂时是痛苦的，究竟也是痛苦的。你以这种心态跟他竞争没有用。

寅三、修我慢：

对高于自己的人要修傲慢。真的，人都是这样的，觉得自己很好，很了不起，就要这样跟他修傲慢。

> **据云此狂徒，欲与吾相争，**
> **才貌与慧识，种姓宁等我？**

据说这个烦恼深重的低劣之辈，想跟我比，想跟我争，无论是从见闻、智慧、容貌，还有种姓、财产、能力等方面，你能跟我比吗？哪样能比过我？你还要嫉妒我，你哪有资格呀？你有跟我平起平坐的资格吗？你什么时候能赶上我啊？今生今世你别想跟我比！就这样思维，跟他修傲慢。

真的是这样的！若是跟那些真正有智慧、功德的人比，自己什么也不是了。

> **故令闻众口，齐颂吾胜德，**
> **毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。**

我要让他听到世界所有的人都称赞我的功德，我的功德远远胜过他。这个时候，我因此而汗毛竖立，心生欢喜，完全沉浸在这种快乐之中。

> **彼富吾夺取，若为吾从仆，**
> **唯予资生酬，其余悉霸取。**
> **令彼乏安乐，恒常遇祸害。**

他有一点财产，或者一些恭敬，我都要夺取，全部霸占为己有。若他乖乖地做我的仆人，我就给他点儿薪水或是东西；若是他不听，我就让他失去一切安乐。不仅如此，我要让他恒常灾难临头、痛苦不堪。

这是自我交换，站在高于自己者的位置跟自己修傲慢，



这样就能对治傲慢。这也就是以毒攻毒的对治方法。

丑二、彼之原因：

彼为堕生死，百般折损我。

站在三个角度、三个位置上跟他修嫉妒，跟他修傲慢，跟他修竞争。如果有人问，为何这般憎恨这个人呢？因为此人在轮回中，于漫长的岁月、众多的地方曾经百般折磨、损害过我。自己因为我执而嫉妒、傲慢、竞争，然后在六道中轮回，遭受了无数的痛苦。这才是真正的怨敌啊，所以我就这么憎恨！

子三（摄义）分三：一、不修自他相换之过患；二、修自他相换之功德；三、是故教诫修自他相换。

丑一、不修自他相换之过患：

汝虽欲自利，然经无数劫，
遍历大劬劳，执我唯增苦。

告诉自己的心意："心意，你只追求自利，无数劫以来为成办自利付出过何等的艰辛，结果只是饱尝痛苦、增长痛苦而已，没有别的。若是你不去利益他人，还这样自私自利，终将无法摆脱痛苦。"现在这些世人为了自己的利益，为了自己的快乐，不择手段，经历了千辛万苦，真的很不容易，但是最终却一无所有，即使有一些财产、地位，但仍然是烦恼，仍然是痛苦。

所以，从现在开始就要修利他，不要自利。大家若想改变命运，就要这样改变。以前为什么烦恼，为什么痛苦？以前为什么不顺心、不如意？因为我们都是自利的，希求自利就是这样的结果。如果想改变，就要换过来，不要去自利，

而要为他利；再不为自己着想，而为别人着想。

丑二、修自他相换之功德：

是故当尽心，勤行众生利，
牟尼无欺言，奉行必获益。

所以，一定要通过自他相换的方式行持利他，去做利他的事。释迦牟尼佛的教言是无有欺惑的，释迦牟尼佛讲述了自他交换的功德，依止而行以后必能获得圣者的果位。

前面讲了很多道理，大家也应该明白了。也许你很难真正明白，但也没有事，只要相信佛说的话就行了。佛所说的话是无有欺惑之言。伟大的佛陀讲了很多自他交换的功德，讲了很多利他的功德，你只要相信佛陀，然后去修自他相换，去全心全意地利益他人，这样你最终一定能获得解脱，一定能获得圣者的果位——佛的果位，圆满的果位。

若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

假设你在以往就能奉行自他相换的事，能修这样殊胜的法，那么不可能得不到佛陀圆满的安乐，即佛的果位，不至于反而落到如今这般痛苦的地步。

为什么会在轮回中感受痛苦？就是你没有修自他相换，没有修利他心，没有去利益他众而导致的。若是你早就修自他相换菩提心，去利益众生，那么你早就获得圆满的安乐果位了。

丑三、是故教诫修自他相换：

故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。



自己就是自己，他人就是他人，这样交换能成吗？大家不能这样怀疑，而是要很虔诚地去思维，这样就能成！就像你把父母的精血聚合物看成是自己的身体，执为“我”一样。原本就是父母精血结合物，你一直耽执这是自己的身体，视其为“我”，最后就真的成了自己的身体，真正成为“我”了。这个身体一冷，就说“我冷了”；它一热，就说“我热了”；它饿了，就说“我饿了”……它真正成“我”了。同样的道理，你就这样自他相换，把自己放在他人的位置，把他人放在自己的位置去思维，去修炼心态，一定能成。

思考题：

1、既然傲慢心、竞争心和嫉妒心都是造作恶业，为何还要修持这些?

2、“牟尼无欺言，奉行必获益。”这句偈颂中所说的“无欺言”指什么道理？“获益”指什么利益?

《入行论讲记》（总第八十七讲）

摘要：

1、广说修持禅定之方法，谨持对治：

（1）修世俗菩提心（自他交换）：如何以实际行为损害自己，成办他利而修自他交换菩提心：

① 自己做大众密探，观察纠正自己而利他；

② 以换位思考的方式理解他人，发现纠正自己的错误；

③ 以行为甘代他苦；

④ 心行置低位观察自己，改变自己；

⑤ 教诫当于初嫁媳般行持自他交换菩提心；

（2）修世俗菩提心（自他交换）：如何以实际行为主宰心而修自他交换菩提心。

今天接着讲《入菩萨行论》。

癸二（行为）分二：一、行为修法；二、以行为主宰心。

子一（行为修法）分三：一、当利他；二、断除珍爱自己；三、摄义。

丑一、当利他：

> 应为他密探，见己有何物，
> 悉数尽盗取，以彼利众生。

自己应当做他众的大密探，观察自己在做什么。因为自己已经决定了，把自己布施给他众，自己就是属于他众的，自己就要时常观察自己。其实别人很难观察你，很难了知你，但若是自己观察自己，什么都能观察到，都能了知。

当自己有一些功德、福德，有一些能力的时候，往往就



想趁这样的机会为自己做一些事情。当自己要做自利的事情的时候，应该把自己所有的功德、福德全部抢夺过来，用来做利益众生的事。

不要让自己做利益自己的事，不要让自己利益自己，只能去利益他众。因为已经把自己布施给众生了，也可以说已经供养给佛菩萨了，自己都是佛菩萨的了。佛菩萨要用它来做什么？就是做利益他众的事。所以，既然已经把自己布施给众生了，就要去做利益他众的事。如果只在嘴上说把自己供养给佛菩萨、布施给众生，但过后还用来做利益自己的事情，这都是违背誓言的。自己应该作为他众的大密探，应该去观察自己，一旦发现自己犯了这种错误的时候，就立即纠正，然后去做利他的事。

丑二（断除珍爱自己）分三：一、以意乐自我嫉妒；二、以行为代他苦；三、以心行处低位。

寅一、以意乐自我嫉妒：

我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

自己快乐无比，而他人在那儿闷闷不乐；自己处处都高高在上，他人处处都低三下四。无论何时，自己都在搞自己的利益，毫不顾及他众。在这种情况下，为什么不反过来去嫉妒自己呢？

若是修自他交换，要把自己放在他人的位置上去思维，这样可以对自己修嫉妒。自己快乐，让众生不快乐；自己高高在上，让众生低三下四；只顾自己的利益，不顾及他众。在这种情况下，怎么能不嫉妒自己呢？我们不是要修自他交换嘛，就是要把自己放在他人的位置上去考虑。若是这样想，

你能不嫉妒自己吗？

就是要以这种方式对治自己的习气。把自己放在他人的位置上思维，就会对自己生起嫉妒心和嗔恨心。只有这样，自己才能深深地体会到他人的感受。

一般情况下，凡夫是不会理解对方的。对方若是有嫉妒或者嗔恨，我们就觉得不应该："这都是通过自己的能力得来的，都是自己的福报。他有什么嫉妒的？有什么嗔恨的？"虽然是这样，但毕竟都是凡夫众生，都是愚痴、颠倒的，都有各自的感受，都有各自的想法，也很正常。只有真正能体会到对方的感受，才能真正接受对方的态度。

把自己放在他人的位置上去思维，能发现自己的很多错误和一些平时难以发现的问题。这是一种很有效的修持方法，大家就要这样修。

寅二、以行为代他苦：

吾当离安乐，甘代他人苦。

若发了菩提心，就已经进入大乘妙道了。这样，从现在开始我应该远离安乐，心甘情愿代受他众所有的痛苦。

"我去代受众生的痛苦，我不要快乐。"抛弃快乐，抛弃享受快乐的欲望、想法。若是你总想自己享受快乐，特别希望自己得到快乐，那你怎么能去代受他人的痛苦呢？所以先要抛弃这种想法，放下这种欲望。"现在我不应该希求快乐、享受快乐，我自己快乐有什么用？那些父母众生都在受苦，现在我应该替他们受苦。"就要有这种发心、这种决心，这一点是很重要的。否则只在嘴上说，没有用。

现在的人都是这样的，就想自己舒舒服服、平平安安的，稍微有一点点不舒服就受不了，"怎么办才好啊？"这样弄



那样搞，就想让自己快乐。不能有这种欲望。你只是偶尔想一想，修一修，“我要代替众生受苦”，这都没有用，都是假的。一般世间的好人也都能偶尔想到这些，偶尔做到这些，这不是修行。

寅三、以心行置低位：

时观念起处，细察己过失。
他虽犯大过，欣然吾顶替，
自过纵微小，众前诚忏悔。

作为修行人，应当时时观察自己的心念处于何种状态，这是很重要的。扪心自问自己犯了什么罪过，观察自己的过失，纵然他人犯了大罪过，也要转为自己的过失。若自己有了小小的过患，做了微不足道的错事，都要在大庭广众面前诚心忏悔。

念佛念心，修行修心。大家要时时观察自己的心念，观察自己的心态，去发现自己的罪过、过失，这是最有效的修持方法，不要什么都托付给佛或上师。

很多人说：“您肯定都知道嘛，因为您是遍知。”这个时候嘴都很甜。佛知道有什么用？上师知道有什么用？这是你自己要知道和发现的，因为是你自己要改变。佛改变不了你的过失，也改正不了你的错误。是你自己要改正错误，遣除自己的过患要靠自己。

佛、上师只能教你方法，你要依靠这些方法去改正。所以你应该时时观察自己的内心，观察自己的心态处于何种状态。自己去观察自己的过失，自己去发现自己的罪过，这样观察到了，才是真正的观察；这样发现了，才是真正的发现。只有真正观察到、发现了，你才会改正，才会断除。

作为修行人，首先要观察自己，改变自己。至于观察他人，改变他人，以后再说，这是下一步要做的。我们最初修炼的时候，也许会发现他人的一些罪过或过失，但都要视之为自己的罪过、过失。“不是他们的错，是我的错，不怪他，怪我！因为我是要度化他们的，但是我没有能力。他们（那个众生）是因为愚痴、烦恼才成这样的，他们也没有办法。让他们破迷开悟、断除烦恼，这是我的任务，但是我没做到。”当他人有罪过或其他众生有了什么过患时，自己也要这样发心：“没事，我顶着，愿将来这些果报不要成熟在他们的身心上，而要成熟在我的身心上。”就要这样发心。

如果自己有了小小的过患，做了微不足道的错事，就要在大庭广众面前诚心忏悔，承认自己的罪过。忏悔要不覆不藏，不能隐瞒，不能隐藏。也许有的人认为“我犯的错误也没有那么大，过患也没有那么大，为什么要这样呢？”虽然你觉得小，其实并不小；虽然你觉得微不足道，但将来承受果报的时候却是不可想象的，所以都应当忏悔。为什么要在大庭广众前忏悔呢？这样罪过才能彻底清净，因为你没有隐瞒，没有隐藏心，这是一般人难以做到的。若是没有隐瞒、没有隐藏心，看似很大的罪过，其实并不严重。

我们讲别解脱戒的时候，讲过比丘的八条他胜罪。若你犯了这些戒，如果没有丝毫隐瞒、隐藏心，还可以恢复；但若是有一刹那的隐瞒或隐藏心，这一辈子就再也没有恢复的机会了。因此，若要诚心忏悔，自己有没有想隐瞒、想隐藏的念，能否在大庭广众的面前忏悔？人都是要面子的，为什么要面子？就是我执特别强。若是自己真能在大庭广众面前忏悔，这也是最有力的对治我执的方法，因此能够特别快地清净罪业，而且能令罪业特别彻底地清净。

这些都是佛法，都是真理。你不承认也要承认！虽然我



是个凡夫，但是我已经讲得很明白了，今天即使是贤劫千佛全部降临也无法推翻，因为这些都是真理，不接受是你的问题。可能刚开始都有疑惑，为什么要这样做？现在应该没有疑惑了吧。

显扬他令誉，以此匿己名，
役自如下仆，勤谋众人利。

作为大乘行者，要宣扬他人的功德，他人的声誉，要埋没自己的功德和名声。刚开始的时候，这都是对治贪欲和我执的方法。隐藏自己的功德，自己不要这个声誉，把自己放在最低处，做众人的奴才，很精进、很勤奋地去做利益他人的事。

“匿己名”就是保密、隐藏自己的功德。为什么要这样？若是让众人知道了自己有功德，就会得到很多赞叹；若是自己有声誉了，就能得到很多利养。这样，第一，容易生傲慢；第二，影响自己的修行。本来就很自傲，这些赞叹、利养就犹如火上浇油；本来欲望都特别强，一旦有这些就更完了。我们却不明白这个道理，觉得功德应该告诉众人，享有声誉肯定会令他人对自己好。其实，“匿己名”才是保护自己！

如果能隐藏自己的功德，这本身就是功德；如果不贪声誉，这本身就是福报。普通的凡夫、一般的世人都是颠倒的，不明白这个道理，宣扬自己的功德，希望自己有声誉，结果越搞越复杂，越搞越烦恼，最终越抹越黑。但佛菩萨不是这样的，修行人不能这样。真正有功德，到时侯，即使想隐藏自己的功德也隐藏不了，即使不贪图声誉也没办法，这些自然就会来，自然就会有。那个时候，也不用拒绝，就让它来。真的，没有什么，只要不贪就行了，对这些没有欲望就可以了。

功德不用宣扬，如果你真的有功德，别人会发现的。犹如太阳升起来了，自然就有阳光，能隐藏得了吗？这种想宣扬自己功德的心态是错误的，想得到声誉的想法是错误的。这是成就的障碍，这是圆满的障碍。

这里讲的都是窍诀，佛在教你成就的窍诀、圆满的窍诀。

此身过本多，德寡奚足夸？
故当隐己德，莫令他人知。

自己心里要这样想：自己本身肯定有众多过失，因为自己是凡夫。直至成佛的那天才没有过失，之前都有过失；直至成佛的那天才不会犯错误，之前都会犯错误。凡夫还没有成就佛果，自己本身具足众多过失，偶尔做一些功德，也可能有一些福报，这都没有什么，这都是微乎其微的，何足赞叹？

仅仅偶尔做些善事、做些功德，所有的众生都能做到这一点，哪怕是地狱的众生也能做到。他们在感受地狱痛苦的时候，很难有做善事或积功德的机会，但是他们曾经也做过善事，也积累过功德；他们以后也会做善事、积功德，因为他们以后也有从地狱中解脱的时候，这个时候他们偶尔也会做些善事，积累些功德。所以这都没有什么可赞叹的，也没有什么可贡高傲慢的。

就算自己有一些小小的功德或福德，也要尽量隐藏，不让他人知道。彼此都是普通凡夫，差不到哪去，都一样。若是真正懂得佛理的人，不会宣扬自己的功德。他并非是克制或伪装，不是装模作样给别人看，而是已经通达了这个道理，原本就没有什么可赞叹的，原本就没有什么可让别人知道的。

可以说，是三界一切众生都具备功德和福德，包括那些



苍蝇、蚊子等都具备。因为众生以前都做过善事、功德，以后也会做的；以前有过功德和福德，以后也会有的。人生就是轮回中一个小小的片段而已，前前后后的片段还多着呢！好事坏事我们都做过，好人坏人我们都当过。今生今世就是轮回长卷中小小的短片，所以别太认真、太执着。当你真正超越了，才算有那么一点点本事，之前都一样的。

丑三、摄义：

往昔为自利，所行尽害他，
今为他谋利，愿害悉归我。

总而言之，往昔自己为了自利，所作所为皆是损害他众的害行。之前，“我”为了自利，做的都是损害他众的事情，伤害这些众生。从今天开始，自己就要改变，为了承办他众的利益，愿一切损害都落到自己头上。

大家要这样转换：以前承办自利，损害他众；现在损害自己，承办他利。一切损害都拿到自己头上来，这样才有真正的利他心，才有真正的菩提心；否则，自己舒舒服服的，仅在嘴上说说，这样偶尔去做做，都没有用，都是假的。

莫令汝此身，猛现顽强相，
令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

“莫令汝此身，猛现顽强相”：在他众面前，不要让自己的身体过于顽固不化，现出一副趾高气扬的神态，而应该放下自我，再也不要自以为是。

我们在面对他众，为他众做事情的时候，都没有放下自我，都是“我”来帮助你做什么什么……这个时候还是依我的想法、我的决定。不要这样，这种态度要放下。

“令如初嫁媳，羞畏极谨慎”：若能放下自我，你就没

有“我”了，没有“我的”了。我们应当如同新媳妇的姿态，具有羞涩畏罪、谨慎约束、自重自爱等行为。

在他众面前，在父母众生面前，我们应当知道羞耻，要懂得知恩报恩。这些众生都是我们宿世的父母，但由于自己无明愚痴，导致自己伤害过无数的父母众生。自己就是大罪人，罪孽深重！因此要对自己的罪孽有畏惧感，像新媳妇一样很谦虚，小心翼翼，默默干活儿，谨慎约束自己。

我们这些凡夫在佛菩萨面前，在父母众生面前都是罪人。若是你明白了这个道理，在他们面前只有羞愧，只有畏惧感。但是，我们现在为他人做事的时候，或去利益他众的时候，都是自以为是，“我要怎么怎么……”这种想法、态度都是错误的。你不用这样，如果你真的有功德，能利益他众的时候，这些众生自然就会恭敬你，服从你。

子二（以行为主宰心）分三：一、以对治主宰；二、视为所断违品；三、精通对治方便。

丑一（以对治主宰）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

坚持利他行，切莫伤众生，
妄动应制止，逾矩当治罚。

“坚持利他行，切莫伤众生”：自己要坚持利他行，千万不能有自私自利的想法、行为，自己如此以对治法对治自己的心，不能去伤害他众。

“妄动应制止，逾矩当治罚”：一旦出现这种想利益自己的想法或者行为，就要制止，用对治法惩罚它。

前面讲了很多对治法，当自己有自私心而想利益自己的时候，就要拿这些对治法来对治它、惩罚它，制止它，不让



它得逞。

寅二、广说：

纵已如是诲，汝犹不行善，
众过终归汝，唯当受治罚。

尽管这般谆谆教诲，如果“心”仍旧屡教不改，不依此而行，那么将来一切罪过都必将归咎于你，到那时候你也只能甘愿受罚而已。

你要告诉自己的心识：“你要听话。如果你不听话，还一意孤行的话，将来就要受到惩罚，一切罪过都要由你自己承担，没有人代替。”你看今天我们为了自己的家人，为了自己的朋友，为了这样那样暂时的利益，其实都是为了自己，做的都是自利的行为，一点儿都不顾及将来要遭受罪恶的惩罚。这些罪恶的果报将来都要自己承受。谁要接受惩罚？是自己，没有人代替。这些恶果都会成熟在自己的身心上。有必要吗？还说这个傻那个傻，这样的人才是真的傻。难道这还不傻吗？

傻与不傻要有个标准。世间人都没有标准，统统都是凭着自己的感觉，依自己的想法进行判断。自己觉得对就是对，自己觉得错就是错；自己感觉好就说好，感觉不好就说不好。既然都是凡夫，他们的感觉能可靠吗？他们的思想能正确吗？一会儿感觉好，一会儿感觉不好，哪有可靠的？思想一会儿这样，一会儿那样，不要说正见，甚至连邪见也很难有。

我执有俱生我执和遍计我执。俱生我执是天生的，凡夫都有；遍计我执则是通过观察和分析后形成的见解，凡夫都很难有，那些外道才有遍计我执。它是一种错误的见解，虽然它是错误的，但也是一种见。若要破除、断掉这种遍计我

执，只有通过真正的智慧、观察量才可以，但是很难。以前和现在都有很多种外道，不要说一生一世，在很多生生世世中，他们都没有改变这些邪见。一般世人连遍计我执都没有，就不用说有正见了。他们今天这样说，明天又那样说，今天感觉这个对，明天又感觉那个对，都没有可靠的。包括有些所谓的科学家、哲学家都一样，看着很有自信，今天这样说或那样说，但没过几天、几个月就又推翻了这些说法。

昔时受汝制，今日吾已觉，
无论至何处，悉催汝傲慢。

以前我不知道这些道理，都是听我执、随烦恼的；以前我认为我执肯定是对的，也就随着它了。但是，现在我觉悟了，再不会听从我执的，再也不会随烦恼了。我现在有对治力，有对治法了，无论何时何地，我都要看着我执和烦恼，一旦我执和贪、嗔、痴等烦恼出现，我就拿对治法来制服它、消灭它。就要这样做！

之前我不知道，我也没有能力，但现在我明白了，佛菩萨已经告诉了我这些道理，并且将对治的方法也教给我了。既然我已经知道了道理，而且也掌握了对治的方法，你们休想跑掉，再没有机会了！真的！应该这样自问自答，应该这样告诉自己。

我们在观修、思维的时候，一点精神也没有，一点对治力也没有，总犯困……不能这样，要打起精神来。打坐修法时，跟自己对话，跟意识对话："以前我不知道，现在我知道了；之前我没有能力，现在我可有能力了。我执，你要听话；烦恼，以前我听你的，现在我不会听你的，你不要出现在我眼前，否则你就完了，我会将你置于死地！"若能打起精神来，一个小时就如一瞬间："啊？怎么到时间了？"觉



得时间不够用。但是，我们现在坐一个小时都觉得久："怎么还不到时间啊！"在那儿不停地看表……我们都是这样的，这样修什么时候才能成就啊？

今当弃此念：尚享自权益。
汝已售他人，莫哀应尽力。

"这是我的权益，我应有自己的权益。"你先要放弃这个念头！你没有权利了，因为你不是已经把自己供养给佛菩萨了吗？不是已经把自己布施给众生了吗？你哪有自己的权益？没有了！

你现在就要放弃这种念头！你是佛菩萨的，你是父母众生的，所以你没有自主权，你也没有所谓自己的权益。你就要打消这个念头，就要放弃这个念头！你就是佛菩萨利益众生的工具，你就是众生的奴仆！哪有什么自主啊？哪有什么自己的权益啊！

你要对自己说："我已将你出售给众生了，现在你是众生的了，所以你没有自主权。你打消这个念头，要无有厌倦，竭尽全力地利益其他众生。既然已经将你供养给佛菩萨了，你现在就是利益众生的工具。工具就是干活用的，就是承办众生利益用的，怎么用是佛菩萨的事。既然已经将你布施给众生了，现在你就是众生的奴仆了，所以你要听主人的，你没有任何权益。"

丑二、视为所断违品：

若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。

你应该将自己给予众生，谋求众生的利益，这是你现在最好的选择。若是你敢随心所欲，放逸五毒，若是你自己不

去给予众生，不去做利益众生的事情，我就要把你给予狱卒们，在地狱里无数劫当中受苦，那时你就完了，真的是出脱无期！

现在这可是个好机会啊！你应该听话，去承办众生的利益，不要再随心所欲，放逸五毒；你要听话，去尽心尽力利益众生。只有这样，将来才可以解脱，可以圆满。不然，就把你交给狱卒们，我不管了。若是到了他们的手里，你还能有好下场吗？自己仔细想一想。真的！这都是事实啊！这些狱卒都是惩罚恶人的！若是你还这样自私自利，还这样伤害众生、造作恶业，将来就由狱卒们来处理你，你没有别的选择！在无数劫当中，这些狱卒们在地狱里玩弄你、惩罚你，你就完了！

如是汝屡屡，弃我令久苦，
今忆宿仇怨，摧汝自利心。

往昔曾经屡次将我送给狱卒们让我受尽痛苦者，就是我执、自利！现在想起那些怨仇，依然愤恨难平！

这个时候又要换角度：我以前也是无数次地落到狱卒们的手里，他们让我遭受了无穷无尽的痛苦，这都是谁干的！这都是我执、自利干的！它们让我受尽了折磨，受尽了痛苦，它们才是我真正的怨敌、怨仇。所以，我要摧毁我执，摧毁自利心！

由我执去自利，将来就要落到狱卒的手里，要遭受惩罚！现在我明白了这个道理，一旦发现我执和利益自己的心，就要一一摧毁它们，甚至要去对治我执，从根上解决问题！大家要有这个决心，要明白什么是祸害真正的根！



丑三（精通对治方便）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说

若汝欲自喜，不应自爱执，
若汝欲自护，则当常护他。

如果真想永远喜悦、快乐，就千万不要贪执自我，不要贪爱自己！若是还这样贪爱自己，不会有真正的喜悦，也不会有真正的快乐。即使有，也是暂时的、假的！暂时的都是无常的，无常的都是假相。若是你真想永远欢喜、快乐，就应该断除这种喜爱自己的心，断除贪爱自己。

如果你真想保护自己，让自己免遭痛苦和灾难，就应该恒常爱护他众。想保护自己，就要保护他人，处处为别人着想。若是为了保护自己而处处跟别人作对，处处跟别人斗争，那都是颠倒的！因果是不虚的，这样做不能保护自己，只会给自己带来痛苦和灾难。这都是正确的方法，这都是圆满的诀窍啊！大家若是真想成就，真想解脱，就要这样做，别无选择，还怀疑什么呀？

我们现在是这种状况：听是听到了，甚至也明白了一些道理，但还是脚踏两只船，根本就没有转变。脚踏两只船，一边搞世间法，一边搞佛法；主要是搞自己的利益，顺便去做一些利他的事……即使是这样，也已经算是比较好的了，但是这都没有多大意义！

今年学习《入行论》，对我的启发很大。现在我发现了，自己根本算不上是修行人，更不用说是成就者。对我这种人来说，修行真的太难了，成就真的太难了！有时候觉得自己还是有福报的，得到了人身，这是个大福报；虽然是末法时期，但我还遇到了佛法。但若是要谈修行，谈成就，真的太难了！所以，大家要好好反省反省，我们已经学修了这么长时间，应该明白了什么叫修行，怎样才能成就，并非只在表面上随意做一做、偶尔做一做就行了。

思考题：

1、开示中说“三界一切众生都具备功德和福德”，应怎样理解?

2、偈颂云:“如是汝屡屡，弃我令久苦。”对此应怎样理解?



《入行论讲记》(总第八十八讲)

摘要：

1、广说修持禅定之方法：

(1) 修世俗菩提心：阐述修行人当以稳重、勇敢心直面承担当下一切来断除贪身；

(2) 修世俗菩提心：从思维知足功德的角度而断除贪身；

(3) 修世俗菩提心：思维身体不净，是一切恐怖的来源、根本故不应贪；

(4) 修世俗菩提心：思维身体的利害而断除；

(5) 修世俗菩提心：阐释善用此身之理；

(6) 修世俗菩提心：教诫当随佛菩萨的教言精进断除禅定的五障碍。

今天接着讲《入菩萨行论》。

寅二（广说）分二：一、断除贪身；二、善用此身之方式。

卯一（断除贪身）分二：一、贪执之过患；二、贪执不合理。

辰一（贪执之过患）分二：一、真实宣说；二、旁述知足之功德。

巳一、真实宣说：

汝愈献殷勤，护此不净身，
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

你越是对身体（自己）百般珍爱、呵护，总是惯着、顺着，它就会变得越来越软弱无力、腐朽不堪。

一切法都是如此，你越承受不了，就越不敢面对。比如，很多人为了身体或者为了自己，总说“不能吃凉的，要吃热的……”“不能穿薄的，要穿厚的……”结果稍微吃点凉的，肚子就坏了；稍微穿少点，就感冒了。现在条件越来越好了，人们就总惯着身体，以前没有那么多事，现在事儿越来越多了。不能这样，否则事儿特别多。你越这样做，身体就越弱，越变成没有抵抗力的一种东西了。所以，不要总这样惯着自己，顺着自己。

现在我们开始修行了，不能总顺着烦恼和习气，要去对治它们，学会放下，学会勇敢。要思维“我可以！”“我来做！”“我来承受！”在前面讲过，自己的痛苦都是自己应得的，没办法，自己该承受的必须要承受，自己该面对的必须要面对。不仅要承受自己的痛苦，还要去替他人、替众生承受痛苦，“我来代受，我来代替！”就要学会这样。这样身心就会变得越来越坚强，越来越勇敢。我们都希望自己富裕一点，希望自己条件好一点。其实越富裕，你的贪心、欲望可能就越大；条件越好，你的身心可能会变得越弱。

有些人总依赖别人、依靠他人，一旦身边没有人了，一旦没有人帮助了，就觉得很无助，就觉得完了。有什么啊？尤其我们现在已经出家了，要学会独立，学会自立。“无论什么事都由我一个人来承办、面对，我不依赖别人，不依靠他人。众生可以依赖我、依靠我，但是我不依赖众生，不依靠众生。不用说众生了，连佛菩萨我都不依靠。”现在很多人学佛修行，总依靠上师的加持、佛力的加持。“哎哟！上师加持我；哎哟！佛陀加持我。”有这种依赖性。其实，你越依赖上师、佛陀，事儿就越多。应该思维：“我已经皈依佛了，我已经皈依上师了，让我来保护佛，保护上师；让我来照顾上师，照顾佛；我要替上师利众，我要替佛陀利

众……”这才是对的！

我不是说过嘛，要稳重，要勇敢，不要慌。遇到事情了，稳重一点，不管面对什么，勇敢一点，没有事。你不把它当事，它就不是事。天没有塌，地也没有陷，一切都会好的，都会有解决的办法。因为佛的智慧、上师的智慧是圆满的。首先稳定心态，再去解决问题，就很容易了。无论面对任何事情，都要勇敢一点。若是这样，什么事都不是事。

我们是学佛人，尤其是大乘修行人，就更不能对自己客气了。如果你不学大乘佛法，那就另当别论；如果你要学大乘佛法，就要开始学做菩萨了。我们天天发菩提心，天天在佛面前发誓。既然已经发菩提心了，那就是菩萨了，你就要做菩萨了。你学做菩萨，不是要别人来保佑你，而是你要去保佑别人；不是让他人来利益或帮助你，而是你要去利益或帮助他人。你不是想做菩萨吗？若是想，就要这样做。

本来没有什么事，但是因为你自己太自爱，太想保护自己了，所以就会给你带来巨大的烦恼和痛苦。你为什么要这样自寻烦恼，自找痛苦呢？

真的，我再跟大家说一遍：作为修行人，要稳重，要勇敢，不要心慌意乱，手忙脚乱。遇到问题的时候，遇到事情的时候，若是你能稳重，问题就好解决了，就没有事了。一切本来都是很正常的，你之所以觉得很可怕，甚至天塌了，地陷了，这都是你自己的妄想；觉得没有余地了，这都是你的幻觉。

有时候，人的心一乱，这样胡思乱想，就会有这种感觉。比如，之前在某个地方，没觉得有什么事，但是后来听别人一说那里有鬼或者闹鬼了，心里开始胡思乱想了，一执着真的就觉得有声音了，有动静了，然后就害怕了，根本睡不着，甚至呆不住。若是真有这些事，那之前怎么没有呢？都是心

嘛！这是举个例子。

其实都是自己想出来的，都是自己吓唬自己，都是自己没事找事造成的。即便像现在世人所说的“天塌了！地陷了！”那又有什么啊？比如结婚、离婚，有的人说“结婚是人生大事！”但现在这个年代，结婚、离婚比吃一顿饭还容易。今天结婚，明天就离婚，非常随便，算什么大事？若是以前，肯定是大事，现在不是大事了。什么都是这样的，都是自己的心。

身弱欲爱增，大地一切物，
尚且不餍足，谁复惬彼欲？
逐欲未得足，生恼复失意。

若想：只要承办所有欲妙就不会产生痛苦了。如此堕落下去，那么它的欲望无有止境，无法满足，即便整个大地上的所有财物还不能予以满足，那谁能满足它的所有贪欲呢？本来无有承办欲妙的能力却想承办，依此而苦恼、疲惫、嗔恨等，由于愿望未得以实现或不满足而大失所望，生起忧愁。

人就是这样，贪心、欲望无止境，拥有的越多就越贪。刚开始身上一分钱也没有，这个时候就想：若是有几万块钱，解决了吃住等问题，就满足了。但是一旦有了几万块钱，就想有几十万了，几万块钱远远不够。一分钱也没有的时候，几万块钱对他来说真的够了，因为这个时候贪心小，欲望小。一旦有了几万块钱时，就觉得不够了，因为贪心增长了，欲望高了，这个时候的目标是几十万，觉得有几十万就够了。然后为了这几十万劳累、奔波，历尽千辛万苦。等挣到了几十万的时候，又觉得不够了，这个时候想的是几百万，觉得有几百万就够了。等真有了几百万，又觉得不够了，因为贪心和欲望又增长了，这个时候又想要几千万、几个亿；真有



了几个亿，就想要几十个亿、几百个亿……凡夫世人不会有满足的时候。

若是真正能知足少欲，几百块钱也觉得够了，也会满足。但是，知足少欲不是谁都有的，那是通过修行最后要达到的境界。若是不知足少欲，可以说没有修行；若是没有修行，有了几个亿，还想有几十个亿，甚至有几百个亿、几千个亿……不会有满足的时候，永远都是这样的。我们现在可能想不到，觉得“不可能吧？几百个亿还不够啊？几千个亿还不够啊？”因为这个时候他的贪心和欲望更高了，这点钱根本就不够用。

人就要学会知足、学会少欲，有多大福报就享受多大福报。人要学会一切随缘，有就有，没有就没有，来了就来了，走了就走了。一切都是缘聚缘散，没有什么可执着的。来去、生灭、高低、贵贱，可以说都是缘起法，都是无常的，也可以说都是因缘和合而成的。但人没有满足的时候，谁能满足他的欲望呢？没有人能满足。凡夫世人都是这样，最终还是大失所望，最后还是在忧愁和烦恼当中离开这个世界。不过所谓的世界首富、大明星里也肯定有很多佛菩萨再来，肯定也有有修有证的人，这都不用说了。

大家要学会知足少欲。知足少欲不是说要穿破的、吃烂的，不是非要住山洞，不是必须要住森林。所谓知足少欲，就是有多大福报享受多大福报，无论怎样，都很开心，很快乐，很轻松，很自在。

若是知足少欲了，住别墅、住平房真的没有差别。修行人不是必须要住平房，修行人也不是必须要住别墅，住哪里都一样。有福报就住别墅，住别墅也很轻松自在，很开心快乐，一点儿都不影响心情，一点都不影响自己的内心。别墅算什么啊？别墅又怎么了？就是几块石头嘛，最后还要留下

来，没有什么啊！修行人住平房也行，也很开心快乐，很轻松自在。这就是境界。

如果你觉得自己是修行人，特意住平房，特意住小房子，这也是执着。若是执着，若是装模作样，无论怎样做都是一样的。装富人、装穷人有什么差别？装贵人、装贱人有什么差别？没有差别，都是装的。“我不能在高处，我要在低处”，这也是装的。所谓“不能在高处，要在低处”，讲的是心态。不用特意求在高处，也不用特意求在低处，一切随缘。让你坐在高处就坐在高处，心里没有一点傲慢心等烦恼；让你坐在低处就坐在低处，没有一点嫉妒等烦恼。这就是境界啊！想修行就要这样修。

怎么装都是一样的，装清净也是装。有的人就装清净，认为自己很清净。其实，真正的清净还用装吗？若是清净，怎么都是清净的；若是不清净，怎么都是不清净的。清净还是不清净，主要是看内心，并非看外表。

巳二、旁述知足之功德：

若人无所求，彼福无穷尽，
乐长身贪故，莫令有机趁，
不执悦意物，厥为真妙财。

“若人无所求，彼福无穷尽”：当人无所求的时候，福报无有穷尽，内心有满足感，才是最大的富有。若是你拥有了整个世界的财富，但内心里没有满足感，你还是个贫穷者，一无所有。若心里真正有满足感，不是装的，那么你就是最富有的人。



当你的心态放下的时候，才是清净的；若是放不下，怎样都是不清净的，所以要学会放下。我们有一句法语：你把

自己的心放平了，一切都会风平浪静；你把自己的心放正了，一切都会一帆风顺。这是我说过的话，自己过后也不知道当时是怎么说出来的啊？含义很深啊！十方三世一切诸佛所说之法都包含在这两句话里，恐怕你们不明白，不接受啊！虽然我是个凡夫，但是在这两句话里包括了一切。

现在有些人说要学这个、修那个，有的说要修加行，有的说要修正行，有的说要磕头，有的说要念咒中之王百字明，也行，先这样做吧。其实，仅这两句话就够了，若是真的吃透了，就可以了。但是没有办法啊，都是擦肩而过。

佛法是谁学谁得，谁修谁得。谁有善根、福德，谁就能成；若没有善根、没有福德，就不能成。如果你不相信、不接受，那就算了，没有办法。烦恼的是你自己，痛苦的是你自己，我不会烦恼，我不会痛苦。真的没有什么，谁埋怨谁啊？我讲得这么好，我传的法这么好，若你们不明白，也不学，这也没有什么。其实埋怨或批评大家，都是错误的。既然话说出去了，肯定有意义，但这是“千江有水千江月”，有缘的众生在哪里，这句话就能在哪里起作用。

“乐长身贪故，莫令有机趁”：世间的快乐越增长，对身体越好，对自我的贪心就会越重，所以别给它享受欲乐的机会。

“不执悦意物，厥为真妙财”：不要贪执自己最喜欢和最贪爱的东西。当你不贪恋或者不喜欢、不执着的时候，这叫“真妙财”，即圣财。

《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”

辰二（贪执不合理）分二：一、由于低劣故贪不合理；二、由于不知利害故贪不合理。

巳一、由于低劣故贪不合理：

可怖不净身，不动待他牵，
火化终成灰，何故执为我？

“可怖不净身，不动待他牵”：一切的恐怖都是因为我们贪爱身体产生的。这个身体就是个不净物，也是一切恐怖的来源、根本。身体是依靠心的牵引才活动的，如果没有心识来牵引，它就不能动。当它不动的时候，就是又脏又可怕的尸体了，如棺材里的尸体。不用说见到尸体，当我们见到棺材时，就会觉得心慌，甚至觉得很晦气。

这具尸体之所以能活动，能走、能说话、跟你一起聊天、一起生活，这都是因为有心（灵魂）的牵引。一旦灵魂离开了，没有心的牵引了，它就无法活动，不能说话，不能走，不能跟你聊天，也不能跟你在一起生活了。灵魂是灵魂，尸体是尸体，一个是精神，一个是物质，这二者可以说根本没有关系。因此，这个身体有什么可贪着的？

“火化终成灰，何故执为我”：最后，这个身体火化后，又变成了一堆灰。为什么把它执为我？为什么要为了它而让自己受尽折磨呢？这值得吗？

大家要好好想想，好好思维这些内容，这样才能对治贪心、贪欲，才能对治我执，否则不可能。

无论生与死，朽身何所为？
岂异粪等物？怎不除我慢？

无论是活还是死，这个虚假的身体又能对我做什么呢？这样仔细分析，以智慧观察，它和粪便没有差别。若是你非要把它执着为我，为什么不把粪便也执着为我呢？对这样的一个身体，为什么不遣除将其视为“我”与“我所”的慢心，



也就是我执我爱的心呢？

奉承此身故，无义集诸苦，
于此似树身，何劳贪与嗔？

“奉承此身故，无义集诸苦”：你所珍爱的这个身体，你所保护的这个身体，它给自己带来的都是痛苦啊！为什么要这样呢？

“于此似树身，何劳贪与嗔”：这个身体和那棵树没有什么差别，你为何要对这个身体贪执、嗔恨呢？

身体和大树这二者有什么差别？我们把这个身体视为“我”、执着为“我”了，而没有把那棵大树视为“我”、执着为“我”，仅此而已。你为什么不把那些不净物执着为“我”？为什么不把大树执着为“我”呢？有很多这种情况，比如孤独地狱的众生把树执着为“我”，当有人砍树、锯树的时候，它就觉得痛苦。

其实，这个身体没有什么可贪的，也没有什么可恨的，它和你没有关系。在前面也讲过，灵魂就像游客、旅客，这个身体就像旅店，旅客临时凑和住在这个旅店里，二者就是这么个关系而已。当旅客离开了，他和旅店就没有关系了。自己的心识（灵魂）和身体二者就是这种关系，你把握好这种关系就行了。

巳二、由于不知利害故贪不合理：

细心极爱护，或弃鹫兽食，
身既无贪嗔，何苦爱此身？

“细心极爱护，或弃鹫兽食”：自己很精心地珍爱、保护这个身体，其实这个身体最终就是鹰鹫、豺狼、野狗的食物。

你这样百般珍爱、保护的这个身体，一会儿说“不能冷”，一会儿说“不能饿”，连他人随便看一下都不行，更不用说碰了。但是到最后，身体和心识分开了，它就是鹰鹫、豺狼、野狗的食物而已，你为什么还要这样珍爱、保护它呢？

“身既无贪嗔，何苦爱此身”：既然这个身体既无贪心，也无嗔心，你为何要苦苦地贪爱它呢？

何毁引身嗔？何赞令身喜？
身既无所知，殷勤何所为？

什么样的诋毁能令身体嗔恨？什么样的赞叹能令身体喜悦？既然身体无有心识，有人诋毁它，它不会生嗔恨心；有人赞叹它，它也不会欢喜。它自己什么也不知道，什么反应也没有，你为什么还要为了身体而费力取舍赞毁呢？真的不值得，不应该啊！

若人喜我身，则彼为吾友，
众皆爱己身，何不爱众生？

有人喜欢你的身体，你就把他视为朋友。“他喜欢我的身体，就可以保护我的身体。”所以你把他视为朋友。若是这样，众生都一样爱自己的身体，都一样保护自己的身体，那你为什么不喜爱这些众生呢？

你为什么把他视为朋友呢？“因为他喜欢我。”喜欢你什么？“喜欢我的身体呗。保护我，就是保护我的身体呗。”他既不可能喜欢你的心识，也保护不了你的心识，他只能喜欢你的身体，只能保护你的身体。若只是因为他喜欢你的身体、保护你的身体，你就把他视为朋友，然后去帮助、利益他。那么，一切众生都一样，都是爱自己的身体的，都是能保护自己的身体的，那你为什么不去把一切众生视为朋友，



去帮助或者利益他们呢？

卯二、善用此身之方式：

贪欲心、执着心都是轮回的因，都是痛苦的根。所以，之前讲的都是对治贪欲，尤其是对治我执的方法。这个身体没有什么可贪的，也不值得贪。它原本就是个虚假的东西，也没有什么实质性，就是个假象而已。如果你明白了这个道理，就没有贪欲了，也不会执着了，这样也就断掉了痛苦的根、轮回的根。

故应离贪执，为众舍己身，
此身虽多患，善用如工具。

虽然这个身体过患多，是个不净袋，但若是你会利用，它就会变成如意宝。若是你把自己的身体施舍给众生，用它来承办利益众生的事，你就可以令自己解脱，获得圆满的果位。若是这样，它就成为如意宝了。

那么，这个身体到底是不净袋，还是如意宝？就看你自己的心。关键在于你怎么看待它，怎样利用它。若是你真的会利用，它就是如意宝；否则，它就是不净袋。

我们现在发愿要利益众生，首先要放下自利，在这个基础上才可以利他。没有了欲望，才有真正的愿望。欲望是轮回的根，愿望是成就的根。如果对世间的贪心和欲望都没有放下，就别说利益众生了，这是不可能的。

对世间没有贪心、欲望，才有真正的利他心，才能真正地利益他人。所以我经常强调，先修出离心，在这个基础上再发菩提心。我要求大家注重学修四外加行，四外加行是生起出离心的方法，在这个基础上再去修五内加行，才能真正成就。否则，没有用！

现在有人说："我要完成加行的数目，我得修完加行啊！"什么叫"修完加行"？仅仅完成这个数目有什么用？欺骗的是谁啊？还是自己嘛。虽然念完了十万遍百字明，但是业障不仅没有消，甚至还增长了；虽然念完了十万遍发心偈颂，但还是自私自利……这样做有什么用？真的，我不赞同这种做法。我刚开始在汉地弘法的时候就讲过，不要追求数目，要保证质量。数量不重要，质量最重要。我觉得若是没有出离心，修什么都是空中楼阁，真的。所以，四外加行是最重要的，出离心是最重要的。

你发慈悲心、利益众生，我没有说不好，也说好。但是，这个慈悲心不是谁都可以发出来的，利益众生也不是谁都可以做到的。若是没有一定的能力就去利益众生，这不叫利益众生，而叫伤害众生。也许你不信服，"怎么能是伤害众生呢？我给他们讲道理，让他们念这个咒、念那个咒，不好吗？"不一定，真的不一定，你这是利益还是伤害不好说。若是以盲引盲，就是伤害，不是利益，这是害己害他。

慈悲心不是谁都能发出来的。我在讲加行的时候，讲得很清楚，发菩提心首先要有四无量心的基础。若是没有深信因果，没有深信轮回，不会有四无量心；若没有四无量心，不会有愿菩提心和行菩提心。但是对有些人而言，我怎么说都没有用，我也没办法。你这样做还想成就，就犹如海里捞针，那是不可能实现的事。

所以，这不是着急的事，要学会放下这种心态。佛讲的是心态，别总想这个想那个，总求这个求那个。我没有别的意思，我的意思是，你这种漂浮不定的心态是不会成就的。珍惜自己的缘分，珍惜自己的福报，把心态放下来，尽量学会安住。法都是殊胜的，你所遇到的一切的一切都是你的福报。福报不用再去求，缘分不用再去追，这就是缘分，这就



是福报啊！珍惜缘分吧，珍惜福报吧！若是你总是觉得还要去求，那就没有办法了。我是怕你耽误你自己，如果你不接受，我也没有办法，这也不是勉强的事，总而言之，一切随缘！

庚三（共同之事宜）分二：一、遣除教诫之障；二、精勤对治。

辛一、遣除教诫之障：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

“愚行足堪厌”：仔细一分析观察，贪执愚夫无义的行为真的是“足堪厌”。

“今当随圣贤”：所以从现在开始就不能跟世人学，不能跟凡夫学；不能跟世人一样，不能跟凡夫一样。此处“圣贤”指的是菩萨、佛。若是真的想学佛修行，就彻底跟菩萨学，跟佛学。凡夫和佛菩萨是两种思维、两种境界，思维方式不一样，境界不同。也许二者在身份上没有差别，外表上没有差别，但是思维方式、境界绝对是有差别的，寂天菩萨已经对此讲得很清楚了。佛法广大奥妙，但是寂天菩萨慈悲，以又简单、又易懂的方式给我们讲得很清楚了，圣贤看人、看事、看物肯定是不一样的。

“忆教不放逸，奋退昏与眠”：忆念佛的教义，也可以说是寂天菩萨的教义，再也不能放逸，精进努力地断除禅定的五种障碍——昏沉、掉举、贪欲、疑惑、嗔恚。

若是真的明白了，就要与这些划界限，现在就要跟佛学，跟菩萨学了。忆念佛的教言，忆念菩萨的教言，不放逸，精进努力地去断除禅定的五种障碍，修三摩地，也就是禅定。

辛二、精勤对治：

如佛大悲子，安忍所当行；
若不恒勤修，何日得出苦？

从现在开始，就要像大慈大悲的佛菩萨那样断绝一切罪过，坚忍不拔地奉行一切善法，夜以继日、精进不怠。若是不这样精进努力学修，什么时候才能解脱痛苦呢？自己的痛苦何时才能完结呢？一定永无终止。

大家自己看吧，若是还想接着痛苦，还想继续轮回，就不说了；若是再不想轮回，再不想痛苦了，就要按佛的要求去做，现在就要乖乖地听从寂天菩萨的，没有别的选择了！

己三、修胜义菩提心：

为除诸障故，回心避邪途；
并于正所缘，恒常修三昧。

“为除诸障故”：“障”指的是烦恼障、所知障。若是要彻底毁坏二障，就要依靠人无我和法无我两种智慧，要有证悟人无我和证悟法无我的智慧。证悟人无我的智慧，是对治烦恼的；证悟法无我的智慧，是对治所知障的。烦恼障障碍解脱，所知障障碍成佛。这两种智慧能对治两种障碍——烦恼障和所知障。这里说的人无我、法无我也是第九品《智慧品》里要讲的内容。

“回心避邪途”：心避开欲望、分别等邪道。若是有了这两种智慧，两种障碍自然而然就会迎刃而解。

“并于正所缘，恒常修三昧”：专注真实善法所缘，恒常修持禅定。

禅定是基础，之前讲的主要是禅定，也就是寂止；第九品《智慧品》要讲智慧了，也就是所谓的胜观。寂止和胜观



要双运，才可以对治烦恼障，对治所知障。前面讲了世俗菩提心，接着要讲胜义菩提心。这段偈颂也是两品之间的连接文，起连接作用。

思考题：

1、有时说“身体是不净物”，有时说“身体是如意宝”，这两种说法是否矛盾？

2、禅定的五种障碍是什么？

第八品禅定（静虑）讲解圆满。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！



达真堪布文集

1、掌握完美丛书

2、断惑慧剑丛书

3、雪域螺音丛书

4、佛光普照•百日共修开示

5、加行教材（九册）

6、成就宝鉴论（上 下）

7、净土与大圆满修法仪轨

8、净土与大圆满修法仪轨解释

9、仪轨与偈颂解释

10、定解宝灯论讲记

11、中论浅释

12、入行论讲记（教材版）

13、普贤行愿品讲记

14、佛海启航

15、佛法是种活法

16、善者戒行

17、窍诀集要（上 中 下）

18、净土要诀

19、瓜熟蒂落

20、微博真言



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行



大圆满法论坛:bbs.dymf.cn

大圆满法网站:www.dymf.cn